Cartea de căpătâi a HEDONISMULUI

ARTA LINIȘTII ȘI A PLĂCERII

Michael Flocker

II 383.337

HUMANITAS

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITY LIBRARY

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAŞI
II 383.337

practic

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MICHAEL FLOCKER

436.885

Cartea de căpătâi a HEDONISMULUI

ARTA LINIȘTII ȘI A PLĂCERII

Traducere din engleză de
DANA LIGIA ILIN

ALE
408734
B.C.U. IASI

HUMANITAS
BUCUREȘTI

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Coperta și prezentarea grafică
GEORGE RESTREPO

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FLOCKER, MICHAEL
Cartea de căpătâi a hedonismului: arta liniștii și a plăcerii / Michael Flocker ; trad.: Dana Ligia Ilin – București: Humanitas, 2006
ISBN (10) 973-50-1403-3; ISBN (13) 978-973-50-1403-2

I. Ilin, Dana Ligia (trad.)

159.9

MICHAEL FLOCKER
THE HEDONISM HANDBOOK
Copyright 2004 © by Michael Flocker
First published in the United States by
Da Capo Press, a member of The
Perseus Books Group

© HUMANITAS, 2006, pentru prezenta ediție românească

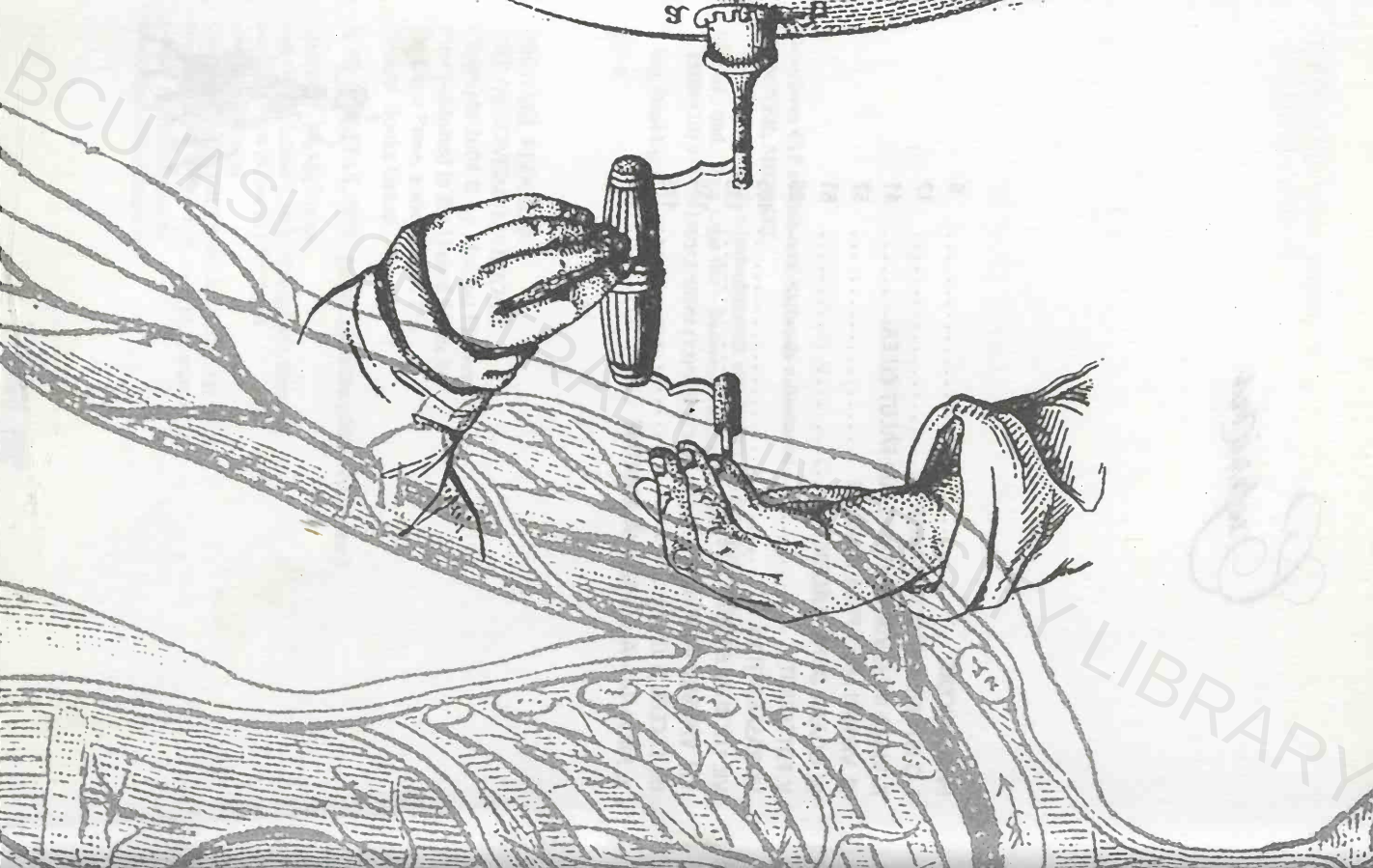
EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/317 18 19, fax 021/317 18 24
www.humanitas.ro
Comenzi CARTE PRIN POȘTĂ: tel. 021/311 23 30,
fax 021/313 50 35, C.P.C.E. – CP 14, București
e-mail: cpp@humanitas.ro
www.librariilehumanitas.ro

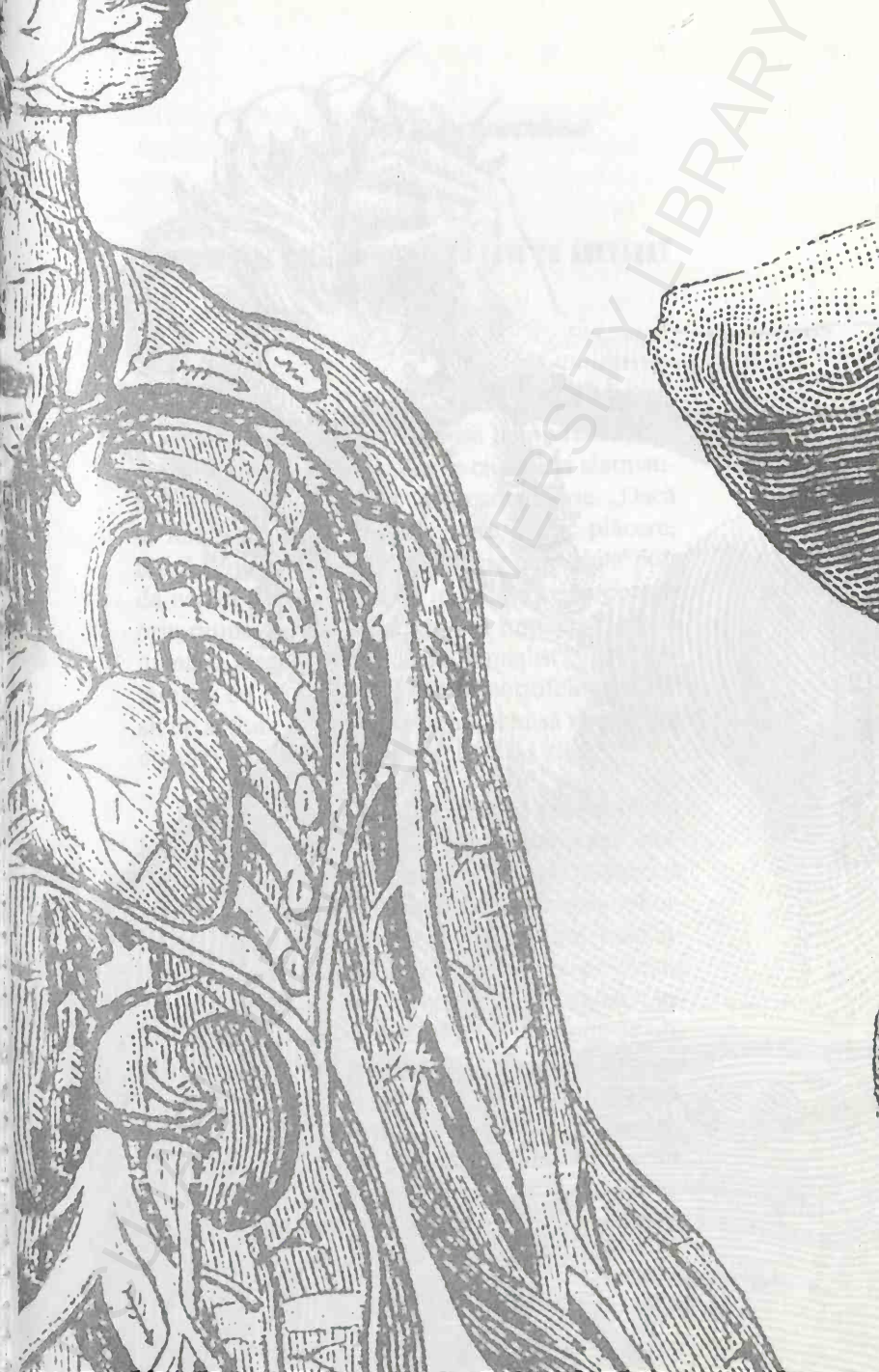
2 8 MAI 2007

Cuprins

INTRODUCERE 9
I. O ISTORIE A HEDONISMULUI 17
II. VIAȚA MEA, VIAȚA MEA, CE-AM FĂCUT CU EA... 41
III. VIRTUȚI MULT PREA LĂUDATE 57
IV. GOANA DUPĂ PLĂCERE 81
V. FIȚI FERICIT 95
VI. RĂSFĂȚAȚI-VĂ 105
VII. LUCRURILE FRUMOASE 135
VIII. VISURILE INUTILE 155
IX. TĂCERE ȘI TIHNĂ 175
X. NIRVANA – ALEGEREA VĂ APARȚINE 187

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY





B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

Introducere

„NIMIC DINTRE CELE OMENEȘTI NU ESTE CU ADEVĂRAT IMPORTANT."

Platon

Bine, bine, știu, țigările sunt cuie în coșciug și sexul poate fi periculos. Însă de o vreme pare să bântuie pe la noi o epidemie ciudată și alarmantă, sub forma unei presupuneri caraghioase: „Dacă te ferești de toate lucrurile care îți fac plăcere, traiul îți va fi lung și ferice". Dar oare chiar poți da nas în nas cu fericirea în vreme ce tropotești prin rutina muncii, în aerul fără fum, cu PDA-ul în mână, alegând după idealul capitalist? Oare săptămâna de lucru de 60 de ore, portofelul burdușit de acțiuni și o agendă plină-ochi să reprezinte cu adevărat cheia vieții dulci? N-aș zice.

În ultimii ani, lumea occidentală a ajuns un tablou fals, caleidoscop de lumini strălucitoare, manipulare din partea *mass-media*, bârfă planetară și luptă disperată pentru întâietate. Oamenii se holbează cât e ziulica de mare la un monitor, mănâncă la birou, își planifică treburile zilnice pe chestii electronice care încap într-o palmă și stabilesc „întâlnirile de joacă" ale odraslelor. Hăituiți de obsesia de a ajunge mai bogați, mai supli, mai sus în carieră și, ceea ce nu e plauzibil, mai tineri, milioane dintre noi ne lipsim zilnic de ceea ce credem prostește că este însăși ținta spre care gonim: o viață fericită. După multe ore de lucru ne grăbim să ajungem acasă ca să ne uităm la ceea ce

este cunoscut sub numele amuzant de „realitatea televizată", ca să ne întoarcem a doua zi la birou și să dezbatem uimitoarele peripeții din realitatea fabricată a unor persoane cu care n-avem nici în clin, nici în mânecă, în vreme ce propria viață ni se reduce la un simplu comentariu. Acest ritm febril este întrerupt uneori, pen'că suntem deștepți, nu glumă, de introducerea regulată în program a unor antrenamente, regimuri fără carbohidrați, o doză țeapănă de extract de pir și două săptămâni de „concediu" planificat grijuliu pe Internet. Fericire curată, v-ați prins?

Pe lângă acest splendid cocteil de confuzii stau legile din ce în ce mai capricioase care îi fac pe fumători să se adune grămezi pe trotuare, fac restaurantele cu fast-food să ne șocheze cu anunțul că mâncarea de la ei ne poate face obezi, pun despărțitoare băncilor din parcuri, ca să nu ne putem culca pe ele, și impun diverse restricții ale limbajului și ale stilului de viață, în general. S-ar zice că noi – masele – am devenit un fel de bobocei de rață grăsuți care trebuie să fie mânați cu nuiele prin viață, ca nu cumva să ne abatem pe tărâmul periculos al responsabilității personale și al liberului-arbitru.

Într-un anumit punct de pe traseu, „viața fericită" a devenit o linie de sosire imaginată în depărtare, care poate fi atinsă doar prin eforturi nebunești și voință de fier. Ca niște hamsteri care deapănă de zor din lăbuțe în roata din cușcă, îndopați cu cafeină, iată-ne gonind, nădușind, făcând sacrificii și intrând în panică. Poate că pierdem niscaiva kilograme, dar greața de noi înșine e tot

acolo. Poate că am mai urcat o treaptă de salarizare, dar cheltuielile continuă să crească. Și, în ciuda tuturor succeselor exterioare, par să se accentueze sentimentul de insuficiență din interior și rânjetele disprețuitoare ale vecinilor. E oare cu putință ca această planificare să aibă o bubă? Există pe undeva un lucru pe care l-am scăpat din vedere, vreo cheie pierdută a tărâmului fericirii? Păi poți să pariezi pe ultimul bănuț că există.

Se numește plăcere. Și ce, Doamne iartă-mă, s-a întâmplat cu plăcerea? În *Oxford American Dictionary,* cuvântul „fericit" este definit astfel: „care simte sau manifestă plăcere sau satisfacție". „A savura ceva..." înseamnă „a obține plăcere din...". Prin urmare, se pare că fericirea și savurarea își au rădăcinile în însuși principiul plăcerii, care în prezent este pe cale de dispariție. Și plăcerea a fost întotdeauna în miezul hedonismului, de când a apărut acest concept, în Grecia antică.

Nu este o coincidență faptul că în vremurile grele, cu mari tensiuni și presiuni, oamenii caută modalități de ușurare și de evaziune. Însă atunci când aceste momente de sublim răsfăț sunt copleșite de așteptări absurde sau de disperare, adesea au efect invers, deoarece împing în jos un taler al balanței și strică echilibrul cosmic al vieții. Nu poți alerga pe toată distanța maratonului ca, brusc, să te lași depășit pe ultimii metri. Vei avea cu siguranță neplăceri. Nu poți ține post o lună de zile ca apoi să înfuleci un tort întreg. Și nu te poți lipsi ani la rând de plăcere și exaltare, trudind să devii un superstar, ca apoi să încerci să scapi de stres umplându-te de droguri. Spilul e să-ți cruți forțele.

Mâncați tortul, beți vinul, tolăniți-vă în hamac și numărați stelele împreună cu puicuța agățată pe plajă, dar nu încercați să înghesuiți toate astea într-un „concediu" de șase zile, în care fiecare minut este programat dinainte. Dacă vă abandonați zilnic frumuseții, plăcerii și confortului, nu numai că veți fi mai fericit zi de zi, dar sunt mai puține riscuri să explodați atunci când se adună prea multe și vă lăsați copleșit. Trebuie să practicăm regulat arta hedonismului dacă vrem să ajungem maeștri.

Conform celor mai multe definiții, *hedonismul* este stilul de viață în care plăcerea și fericirea reprezintă scopul suprem. *Hedonist* este cel care, mai presus de orice, caută plăcerea și ocolește suferința. Și, nu se știe cum, această premisă încântătoare a ajuns să fie răstălmăcită și pervertită în așa hal, încât acum are conotații negative în mintea multora. Dar căutarea plăcerii și evitarea suferinței să fie oare lucruri chiar atât de rele? Oare pruncii, considerați de toată lumea cele mai nevinovate dintre toate făpturile, nu sunt atrași de căldura și satisfacția oferite de sâni? Nu zbiară ei când scutecul e plin, iar orificiul care a produs mizeria se cere spălat? Ba bine că nu. Că doar n-au fost programați să se înfrâneze, ajungând la ridicolul, nefirescul și jalnicul sacrificiu de sine spartan.

Plăcerea este bună. Raiul a fost un loc amuzant. O fi rău să faci excese, nu zic, dar să te lipsești singur de cele bune e de-a dreptul stupid. A trăi doar din muncă încrâncenată, virtute, sacrificiu și autodisciplină înseamnă să fii martir, iar martirii sunt execrabili ca amanți, prieteni și musafiri. Sigur că orice lucru bun dus la extrem devine, inevitabil, rău, dar atunci când principiile reale ale

hedonismului sunt aplicate zilnic rezultatul este un om fericit. E adevărat că omul fericit va călca zdravăn pe nervi martirul din casa de alături, dar cuiva cu adevărat ferice i se fâlfâie de cârcotaşi.

Adevărul este că trăim în epoca spaimei artificiale. Televiziunea ne dezvăluie pericolul scărilor rulante ucigaşe, al îndrăgostiţilor alergici şi al unor aparate de fotografiat invizibile, ascunse în chiloţi. Un tip a fumat haşiş şi s-a aruncat pe fereastră! O tipă a făcut riduri de atâta râs şi a fost concediată! O mireasă gustă din tort şi mirele o lasă cu ochii în soare! Ei da, nenică, trăim într-o lume parşivă, dar uneori trebuie să-ţi iei inima în dinţi. Poate că ţigările îţi fac rău, dar rău îţi face şi să dea autobuzul peste tine. Viaţa este plină de surprize şi nu există garanţii, dar un lucru e sigur: Viaţa din care lipsesc plăcerea, frumuseţea şi un grad mare de confort e tristă şi e complet irosită. În ciuda predicilor cu care ne împuiază capul habotnicii, cei care ne învaţă cum să trăim şi psihologii blazaţi, e foarte bine dacă te distrezi.

Desigur, nu toată lumea apreciază fericirea şi libertatea celorlalţi, şi aceste concepte tind să-i calce pe bătături pe amicii mai conservatori care se grăbesc să ne iasă în cale, ameninţând cu degetul, plini de avertismente sinistre despre alunecoasele spirale descendente şi poveşti lacrimogene despre familii distruse. E adevărat că pe parcursul istoriei, în diferite epoci, oamenii n-au ţinut cont de riscurile exceselor, mai ales în momentele în care viaţa părea efemeră, precară. „Trăieşte ziua de azi" a devenit lozinca celor care se temeau de ce va aduce ziua de mâine. Dar dacă am învăţat, cu timpul, ceva din interminabila defilare a tragediilor comentate şi răscomentate, este faptul că totul are

un sfârşit. Aşa încât, da, trebuie să cântărim întotdeauna consecinţele exceselor, dar e loc destul de giumbuşlucuri între o cină a sectanţilor şi un bairam lângă piscina din palatul lui Caligula.

În climatul actual, întreaga lume trăieşte o epocă foarte nesigură. Pericolele sunt cu toptanul, catastrofele naturale ameninţă şi apoi lovesc de-a binelea, şi uneori întreaga structură a lumii pare la fel de fragilă ca un castel din cărţi de joc. Dar este mult prea simplist să credem că în astfel de momente toţi oamenii de pe planetă pur şi simplu trag din narghilea. Dimpotrivă, fiecare reacţionează în felul lui la sentimentul instabilităţii. Unii se agaţă şi mai aprig de credinţă, alţii lasă capul în jos şi trudesc mai departe, crezând că pot controla lumea dacă îşi controlează cariera, trupul sau banii. Şi mai sunt şi cei ale căror instincte îi fac să iasă pe terasa vieţii şi să danseze lent, la nesfârşit. În mintea lor, se aude Peggy Lee gângurind în depărtare „*Is That All There Is*?*". Aceştia sunt oamenii cu care v-aţi dori să vă adunaţi.

Nu e niciodată prea târziu să vă deprogramaţi, să vă scoateţi din priză, să mergeţi la petrecere şi să spuneţi, pur şi simplu, „nu".

* „Asta să fie tot?" (*n.t.*).

O istorie a hedonismului

I

I

„PLĂCEREA ESTE ÎNCEPUTUL ȘI SFÂRȘITUL TRAIULUI FERICE."

Epicur

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

LA ÎNCEPUT...

Ca să pricepem adevăratul sens al hedonismului trebuie să ne întoarcem în timp, în Grecia antică, unde a fost definit pentru prima oară acest concept. Sigur că nu grecii au inventat distracția, și omenirea a avut întotdeauna o poftă zdravănă de toate lucrurile agreabile. Mult înainte de Epoca de Aur, mesopotamienii, chinezii și egiptenii măcinau capsule de maci, incașii mestecau frunze de coca, toată lumea și-o punea de zor, iar ispita siestei din mijlocul zilei, cu burta la soare, era peste tot. Faptul că toate aceste popoare străvechi erau atrase de astfel de plăceri lumești nu înseamnă că erau formate din leneși, vicioși sau, după standardele de azi, „delincvenți în libertate". Dimpotrivă, ele erau acordate la lungimea de undă a celei mai umane dintre înclinații, dorința perfect firească de a ajunge într-o stare simplă de seninătate extatică.

Pe la mijlocul anilor 400 î.e.n., grecii se aflau în plină înflorire a epocii elenistice și se considerau superiori „barbarilor" grosolani care mișunau în celelalte părți ale lumii. Grecii ridicaseră civilizația la nivel superior nu doar prin inventarea democrației, ci și prin strădania de a atinge idealul de frumusețe prin intermediul artei, trăirilor și arhitecturii. Muzica, pictura, poezia și sculptura au devenit subiecte de veneratie, și însuși teatrul s-a născut atunci, prin tragediile și comediile jucate la sărbătorile religioase. Iar arhitectura grecilor, cu accentul ei pus pe agora, sau locul de întâlnire, a oferit un cadru perfect pentru discursuri și dezbateri care, la rândul lor, au rodit în măreața epocă a filozofilor.

Socrate, care avea un neobișnuit har al laconismului, a fost cel care a pus învățăceilor întrebarea „Ce este bine?“ Se consideră că Aristip din Cyrene (cca 435–360) a tras concluzia că binele este, pur și simplu, plăcerea (*hêdonê*). Această teorie a fost dezvoltată ulterior de un atenian pe nume Epicur (cca 341–270), care spunea lumii, din grădina lui liniștită, că scopul tuturor acțiunilor trebuie să fie obținerea plăcerii, și că plăcerea este binele suprem. El credea că doar prin învingerea propriilor temeri de zei și de moarte poate fi găsită adevărata cale către fericire. Dar Epicur nu era nechibzuit și nici legat la ochi. El spunea că înțeleptul se ferește de plăcerile care se pot transforma în cele din urmă în suferință. Cheia este echilibrul, iar căutarea plăcerii implica simțul responsabilității.

În anul 146 î.e.n. romanii cuceriseră Grecia, dar prin cucerirea Persiei de către Alexandru Macedon ideile grecilor și modul lor de viață și-au croit drum către Egipt și Orientul Apropiat. Cu toate că romanii aveau o cultură diferită, au apreciat școala de gândire epicureană. De fapt, ei au ridicat pe noi culmi cultul plăcerii. Imperiul Roman, aflat în maximă înflorire în anii 100 e.n., cuprindea cam jumătate din Europa, o mare parte din Orientul Mijlociu și coastele nord-africane. Roma era capitala și, cu cei aproape un milion de locuitori, era cel mai mare și mai spectaculos oraș din lume. Romanii înșiși erau o gașcă nerușinată de hedoniști zurbagii.

Împărații și membrii claselor superioare construiau teatre, arene și băi publice din marmură

„Așa cum o zi petrecută frumos aduce somn fericit, o viață petrecută frumos aduce o moarte fericită."

Leonardo da Vinci

și aur, în care membrii tuturor claselor sociale se puteau amesteca și îmbârliga în diferite feluri. Cu toate că băile ofereau cadrul pentru tot soiul de plăceri deocheate, scopul real era încurajarea spălării și îmbunătățirea igienei poporului. Când nu pluteau prin bazine sau nu eliminau în baia de aburi excesele petrecerii de aseară, bărbații și femeile purtau obișnuita tunică, ușor de dezbrăcat, acoperită modest de togă. Hainele largi și fluturânde nu numai că sugerau libertate și senzualitate, dar mai puneau în valoare și erotismul cu care forța de gravitație le lipea de trup, și efectul atâtător al unei rafale de vânt, iar toate astea, la rândul lor, îi țineau pe romani în priză. În anii 100 e.n. petrecerile și sărbătorile „religioase" prin care erau slăviți zeii se înmulțiseră în așa hal, încât împăratul Marcus Aurelius a fost silit în cele din urmă să pună piciorul în prag și să le restrângă la maximum 135 pe an.

De-a lungul timpului, clasele superioare romane au transformat mesele într-o formă de artă, cu mai multe feluri din cele mai exotice alimente și condimente existente. Ouăle, fructele și crustaceele erau urmate de un fel principal din carne de animale, pește sau păsări, și de prăjiturile îndulcite cu miere. Toate aceste bunătăți erau ajutate să treacă în stomac de cantități mari de vin, întrucât știința fermentației era de-acum bine stăpânită și, desigur, nici o orgie dionisiacă n-ar fi deplină fără tot soiul de relații sexuale cu sclavi, frați și surori și neveste de senatori. Ehei, ce vremuri minunate...

Evident, în cele din urmă Imperiul Roman s-a prăbușit, și cei care propovăduiau o existență mai

disciplinată s-au grăbit să trâmbiţeze că de vină a fost decadenţa. Acuma, chiar dacă e drept că o migrenă cruntă poate să cam deterioreze capacitatea de a conduce ţara eficient, nu din cauza hedonismului s-a dus totul pe apa sâmbetei. Printre multe altele, marele imperiu pur şi simplu se întinsese peste măsură, iar teritoriul lui imens, cu nenumăratele culturi, religii, limbi şi migraţii ale populaţiei devenise prea mare ca să poată fi supus unui singur sistem de legi şi unei conduceri unice. Şi chiar dacă putem trage învăţăminte din căderea unui imperiu, suprimarea libertăţilor şi plăcerilor nu vor reuşi niciodată să împiedice haosul şi distrugerea create de politicile greşite şi religiile extremiste.

SCURTĂ TRECERE ÎN REVISTĂ A EXCESELOR DIN ISTORIE

Vremurile Greciei antice şi Romei nu sunt singure în marele panteon al perioadelor istorice în care masele au hotărât că e momentul să-şi facă de cap, însă în subconştientul colectiv ele au o anumită conotaţie de desfrâu. Pe măsură ce pendulul istoriei se bălăngăne încolo şi încoace, există tendinţa ca politica, mişcările sociale şi fervoarea religioasă să determine unele reacţii în viaţa unor persoane, şi astfel apar marile schimbări pe tărâmurile artei populare, literaturii şi stilului de viaţă al maselor. Iată câteva exemple:

PARISUL ÎN ANII 1800

După revoluţie şi după ce Napoleon a dat cu oiştea-n gard la Waterloo, viaţa boemă a Parisului a

prins aripi. Franța colonizase Algeria, și se spune că printre intelectuali hașișul înlocuise șampania. Balzac, Flaubert și Dumas au scris despre noul drog la modă – revelația avută și experiențele pe care le-au făcut ei înșiși, iar comunitatea științifică a început să studieze virtuțile lui curative.

FEBRA AURULUI DIN CALIFORNIA

Visurile despre aur și îmbogățire rapidă de la mijlocul secolului al XIX-lea au făcut mulți oameni să dea traiul confortabil din Est pe viața cea grea de pe coclaurii Californiei. Bordelurile, barurile și jocurile de noroc ofereau o ieșire din traiul întunecat și plin de lipsuri, iar opiul pe care l-au adus cu ei chinezii a făcut mulți mineri dezamăgiți să devină împătimiți ai pernei de mătase.

ANGLIA EDWARDIANĂ

Ironia a ajuns la modă într-o societate plină de complexe, în care intrigile erotice deveneau mai îndrăznețe în spatele ușilor închise, doamnele din clasele superioare ascundeau sub haine bijuterii prinse de piele, s-a extins piața internațională a opiului și a fost inventată seringa hipodermică. Ipocrizia și negarea au făcut hedonismul mai atâtător ca oricând.

EPOCA WEIMARIANĂ DIN GERMANIA

Ruinele și instabilitatea economică de după Primul Război Mondial au stimulat la tineret impulsul plăcerii. Adorau soarele și trupurile goale, cabaretul și arta modernă. *Bauhaus* și dadaismul îi oripilau pe tradiționaliști; s-a născut cinematograful,

BCU IASI / CENTRUL DE DOCUMENTARE

iar repercusiunile iminente îşi trimiteau deja semnalele neliniştitoare.

FURTUNOŞII ANI '20

Prohibiţia a declanşat reacţia opusă, şi America a început să se împleticească aşa cum n-o mai făcuse niciodată. Femeiuştile, barurile clandestine, tipii care făceau contrabandă cu alcool, jazzul şi gangsterii erau cap de afiş, şi comunitatea internaţională a autorilor expatriaţi îşi dezvăluia în scris voiajele decadente.

ZBÂNŢUIŢII ANI '60

„Aprinde-te, intră în rezonanţă şi retrage-te din societate" a devenit mantra unei generaţii întregi care refuza conformismul. Epoca psihedelică a inaugurat amorul liber, starurile rock autodistructive şi visurile despre pace, ţevile armelor erau astupate cu flori iar cultura pop era deturnată de puştime. În căutarea nirvanei s-a trecut prin filozofii orientale, halucinogene, plete şi protest politic.

STUDIO 54

O semilună sclipicioasă şi o linguriţă de cocaină pluteau peste vedete pe jumătate despuiate înghesuind prin unghere picolii – locaşul la modă al orgiilor din New York definea anii '70. Tronau acolo toate păcatele, în vreme ce stelele şi lichelele îşi ciocneau coatele şi alte chestii printre rafalele de muzică disco şi luminile violente. Şi de această dată urmările neliniştitoare se arătau deja la orizont, dar în arenă nu conta decât clipa de faţă.

„Calea cea plină de necumpătare duce la palatul înțelepciunii."
William Blake

CEI MAI VESTIȚI HEDONIȘTI – PETRECĂREȚI DIN OS DOMNESC

Ca să nu se creeze impresia că istoria hedonismului se bazează doar pe beție, este cazul să facem o scurtă trecere în revistă a unora dintre cei mai pitorești deschizători de drumuri din istorie. Desigur, amuzanți sunt cei care au mers până în pânzele albe și, chiar dacă unele dintre personajele de mai jos erau complet duse cu pluta, înclinațiile lor ciudate și lăudabila încăpățânare de a-și satisface deplin poftele le face demne de atenția noastră, fie și doar pentru a ne strica de râs.

CLEOPATRA (69–30 î.e.n.)

Nici vorbă de vreo frumusețe de basm – știarsa Cleopatră avea doar șaptesprezece sau optsprezece ani când a moștenit tronul Egiptului, și așa începe legenda uneia dintre cele mai seducătoare femei din istorie. În ciuda nasului mare, s-a măritat cât ai zice pește – nu-i vorbă că soțul era frățiorul ei de doisprezece ani, dar cine suntem noi să-i judecăm? Domnia ei a fost complicată și, alungată fiind de la putere, s-a întors iute pe tron cu ajutorul amantului ei, Iulius Caesar. Când fratele-soț a fost ucis, s-a măritat imediat cu celălalt frate de doisprezece ani. A venit curând pe lume și un prunc, care tare mai arăta a roman, și apoi Cleo și Caesar, care era deja însurat, au petrecut câțiva ani nebunatici la Roma. Dar când el a fost înjunghiat, ea a tuns-o către Egipt, unde s-a îngrijit ca ultimul frate-soț să fie otrăvit. În anul 42 î.e.n., când proaspăt-urcatul pe tron Marcus An-

tonius i-a ordonat să vină în ținutul care este astăzi Turcia, ca să fie interogată, ea s-a înfățișat pe un vas cu pânze de purpură și vâsle de aur. Stătea tolănită sub un baldachin de aur, în veșmintele lui Venus, și băieței îmbrăcați precum Cupidon legănau evantaie în jurul ei. Și uite că șmecheria a ținut. Cei doi și-au petrecut vremea bând, drăgostindu-se și glumind, iar la șase luni după ce el a plecat, în sfârșit, au venit pe lume doi gemeni care tare mai arătau a romani. În cele din urmă Marcus Antonius a venit fuguța la ea, s-au căsătorit, ea i-a mai trântit un prunc și cei doi s-au declarat zei, punându-și în cap toată Roma. A izbucnit războiul și s-a produs drama – ea i-a trimis vorbă că a murit, el a încercat să se sinucidă, ea a zis că a fost vrăjeală, el s-a întors și i-a murit în brațe, așa că ea s-a sinucis, pe patul de aur, cu ajutorul unui șarpe veninos. Mai bine de-așa nici că se poate.

TIBERIUS (42 î.e.n. – 37 e.n.)

Tiberius, care a fost adoptat de tatăl lui vitreg, împăratul Augustus, a dus o viață neobișnuit de lungă și dezmățată, fiind în ultimii 23 de ani din viață cel de-al doilea împărat al Romei. Cărturarii zic că o pornise bine – a îmbunătățit serviciile publice, a introdus o disciplină severă și s-a descurcat destul de bine cu finanțele imperiului – dar pe undeva s-a stricat o rotiță. I s-a dus rapid buhul că e un tiran feroce care se delectează măcelărind nevinovați și mai elimină din când în când câte o rudă; dar numai după ce s-a autoexilat în insula Capri, în ultimii ani de viață, a ieșit la lumină natura lui cu adevărat perversă. Printre

distracţiile din cuibuşorul de nebunii – de exemplu, să se uite cum sunt aruncaţi duşmanii lui de pe stânci – îndeletnicirea preferată implica băieţaşii şi fetiţele adunaţi din tot imperiul pentru plăcerile lui. Se spune că atunci când se lăfăia în piscină cel mai tare îi plăcea să fie şi câţiva ţânci, pe care îi numea „plevuşca lui", care să se zbenguie prin apă ciugulindu-i blazonul într-un mod al naibii de „politic incorect". Indiferent dacă legenda este adevăr sau exagerare, Tiberius şi-a asigurat celebritatea în istorie ca unul dintre cei mai perverşi şi fioroşi împăraţi din toate timpurile.

CALIGULA (12–41 e.n.)

Cel de-al treilea dintre nepoţii lui Tiberius, şi singurul care a reuşit să supravieţuiască, a primit la naştere numele Caius Caesar Augustus Germanicus. Originala poreclă Caligula (care înseamnă „sândăluţe") i-au dat-o soldaţii din armata condusă de tatăl lui, din cauza încălţărilor militareşti pe care le purta copilul. A devenit împărat la moartea lui Tiberius, iar poporul, care la început fusese încântat, a descoperit repede că e sărit rău de pe fix. Întrucât torturile şi crimele îi produceau o plăcere imensă, bunicul lui ajunsese să pară, prin comparaţie, mieluşel nevinovat, iar cea mai pasionată relaţie amoroasă a avut-o cu propria soră, Drusilla. Dar iarăşi zic, cine suntem noi ca să-i judecăm ? S-a proclamat zeu, a dat câteva dintre cele mai nerusinate banchete-orgii de pe lume, obişnuia să tăvălească în aşternut nevestele celor invitaţi la cină şi apoi îi umilea povestindu-le totul din fir-a păr. În culmea nebuniei, a încercat să-şi ridice calul la rangul de consul, şi n-au mai trecut nici patru ani până ce Sândăluţe-tra-la-la a fost

ucis de ofițerii din propria gardă. Odoraşul a fost prezentat până la urmă de Malcolm McDowell într-un spanac de film, pe care nu trebuie să-l scăpați, produs de vestitul pornograf Bob Guccione.

LUDOVIC AL XIV-lea (1638–1715)

Domnia de şaptezeci şi doi de ani a celui care şi-a zis „Regele-Soare" al Franței a fost cea mai lungă din istoria Europei şi a fost marcată de unele dintre cele mai mari excese care au fost vreodată pe lume. După ce că şi-a satisfăcut orgoliul cocoțându-se pe tocuri de 15 cm, arborând machiaj ca în teatrul kabuki, purtând haine dezgustător de încărcate cu podoabe şi peruci pudrate, în 1682 cârmuitorul cel narcisist până în vârful unghiilor s-a apucat să mute Curtea la Versailles, unul dintre cele mai luxoase palate de pe pământ. Ludovic şi-a corcolit şi mai mult eul, proțăpindu-se în mijlocul splendorii şi privind cum cei din jur se întrec să-i câştige favorurile. Oferind daruri şi promisiuni aşa cum dai acadele copiilor, regele îi învârtea pe degete pe curteni şi pe invitați ca pe o armată de marionete. A îndrăznit chiar să-i invite pe oaspeți să-i fie spectatori la viața de zi cu zi, până şi la toaletă, la depunerea crăieştilor grămăjoare cu moț. Nemăsurata lui admirație față de splendoarea propriei existențe era egalată doar de setea nestinsă de laude amețitoare şi permanente, pe care le culegea în brațele iubitoare ale nenumăratelor lui amante.

ECATERINA CEA MARE (1762–1796)

Măritată cu un bărbat-copil idiot, cunoscut ca Petru al III-lea, prințesa germană Ecaterina a su-

portat timp de aproape zece ani o căsătorie neconsumată trupește, până ce s-a hotărât să ocupe de-a binelea tronul regal. Cu precizia și iuțeala unui politician de geniu și-a silit soțul să abdice, iar după câteva zile omul a fost trimis discret pe lumea cealaltă. Atunci ea s-a suit pe tronul Rusiei și a rămas acolo uluitor de mult, treizeci și doi de ani. În timpul domniei a făcut multe pentru a aduce în sânul acelui popor înapoiat artele, științele și rafinamentul, iar recompensa pe care și-a oferit-o singură a fost legendara străduanie de a-și satisface nevoia de Adonișși – tinerei cu mult vino-ncoace. Romantică până în vârful unghiilor, le trimitea amanților răvașe pline de înfloriturí, dar părea să se vindece rapid când relația se destrăma. La sfârșitul fiecărei povești doamnele de onoare, sau chiar foștii iubiți care îi rămăseseră la inimă, treceau în revistă și alegeau continuatorii defilării. Fiecare *paramour du jour** era instalat într-un apartament oficial din apropierea iatacului împărătesei, care le solicita în mod regulat serviciile până ce se plictisea de ei sau ei îi frângeau inima. Atunci erau trimiși frumușel la plimbare, cu o „donație" generoasă. Față de femeile din vremea ei, Ecaterina și-a urmat cu o fermecătoare îndrăzneală și lipsă de căință drumul în căutarea satisfacției și, cu toate că împărăteasa iubea caii, nu sunt adevărate acele zvonuri teribile.

GEORGE al IV-lea (1762–1830)

Înainte de 1820, când a urcat pe tronul Angliei, pe vremea când era încă Prințul de Wales, George

* „Amantul actual" (în limba franceză în original) (*n.t.*).

a fost unul dintre petrecăreții epocii: tânăr, arătos și extravertit, în ciuda faptului că fusese crescut de un tată tiranic și smintit. Însă a devenit rapid vestit pentru comportamentul din ce în ce mai nesuferit și cheltuielile nebunești. În 1811 a fost țintuit un timp la pat de o gleznă pe care și-a luxat-o țopăind de mama focului într-un dans scoțian. În această convalescență stresantă, însoțită de un picuț de cădere nervoasă, a ajuns dependent de laudanum, o băutură medicinală modernă cuprinzând opiu, ierburi și vinișor de Xeres. Reputația lui de cartofor, bețivan și afemeiat nu-l făcuse prea iubit de curteni, de popor sau de soție, Caroline, care avea problemele ei și mai mulți amanți. Cu toate că el și-a revenit din criza afectivă, dependența de opiu și alcool a crescut treptat, în așa măsură încât ca regent era la limita coerenței și adesea trebuia să ia până la o sută de picături de laudanum ca să-și poată îndeplini îndatoririle oficiale. Când a murit, după doar șapte ani de domnie, devenise o parodie lacomă a propriului eu și o figură ridicolă în ochii lumii.

„Îmi plac porcii. Câinii ne consideră mai presus de ei. Pisicile ne consideră ma prejos de ele. Porcii ne consideră egali."
Sir Winston Churchil

REGELE LUDWIG al II-lea (1845–1886)

Poreclit și „regele Ludwig cel nebun", „regele lebedelor" sau „regele visurilor", Ludwig al II-lea al Bavariei s-a impus în istorie urcând pe tron la optsprezece ani și apucându-se să-și pună în practică ideile romantice. În ciuda faptului că nu se dădea jos din pat până spre seară – cînd făcea adesea să-i alunece pe gât micul dejun cu ajutorul unei găleți de vin nobil – Ludwig a reușit să-și vadă fanteziile întrupate în cele trei castele de basm pe care le-a construit, cu grote subterane și bărci în formă de lebădă cu care să se plimbe după plac.

NU SUNTEM DROGAȚI

Se spune că Regina Victoria, cea mai integră și inhibată dintre monarhii britanici, a folosit regulat canabis, prescris de medicul ei pentru tratarea augustelor probleme menstruale.

Dar ceea ce l-a făcut să fie foarte aparte a fost neobișnuita sa generozitate. Cel mai mult îi plăcea să plece noaptea în sania lui trasă de cai, căptușită cu hermină și cu panașe din cozi de păun fluturând în urma ei, ca să viziteze pe neașteptate orașele învecinate, dăruind oamenilor bijuterii și bani. Alta dintre micile pasiuni ale lui Ludwig a devenit din ce în ce mai evidentă, pe măsură ce soldații din gardă care își lăsau caii în grajdurile regale vedeau tineri grăjdari chipeși împodobiți mereu cu bijuterii de mărimi apreciabile și încrustate cu nestemate. În cele din urmă potentații au plănuit în taină răsturnarea lui și, la puține zile după ce a fost declarat nebun și sechestrat într-unul dintre castelele sale, Ludwig s-a înecat, nu se știe cum, în lacul Starnberg.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

UN CALENDAR AL BEȚIEI

Mult înainte ca generația hippy a anilor '60 să descopere paradisul psihedelic, popoarele lumii s-au pornit cu toatele în căutarea beției absolute, care înseamnă extinderea gamei senzațiilor și extazul suprem. Încă de la începutul lumii, ispita plăcerilor intense a stimulat atât curiozitatea, cât și natura întreprinzătoare a omului.

cca 5000 î.e.n. Pe undeva, prin munții dintre mările Neagră și Caspică, pe teritoriul actual al Armeniei, a început cultivarea strugurilor pentru producerea de vin.

cca 3400 î.e.n. Mesopotamienii întreprinzători care aveau un pic de timp liber s-au apucat să cultive macul de opiu, transmițând în cele din urmă descoperirea babilonienilor și egiptenilor.

cca 3000 î.e.n. Popoarele din America de Sud au descoperit plăcerea mestecării frunzelor de coca și au împărtășit-o cu mare entuziasm neamurilor vecine.

cca 2500 î.e.n. Navigația și comerțul internațional din Mediterana fac ca producția și exportul vinului să fie o afacere profitabilă. Acum apare marinarul beat-turtă.

cca 1400 î.e.n. Incașii din Peru încep să cultive coca în mod organizat și se prind repede că muncesc cu mai mult spor dacă se înfruptă din ea.

cca 1300 î.e.n. În Egipt ia avânt comerțul cu opiu, în timpul domniei lui Tutankamon, care nu disprețuia defel marfa.

DROGUL SPUMOS

Pe la sfârșitul secolului al XIX-lea cocaina „medicinală" se folosea aproape la toate leacurile, de la picăturile pentru nas până la drajeurile de tuse, și în 1886 Coca-Cola a intrat pe piață, ca băutură răcoritoare energizantă. Rețeta de fabricație includea sirop cu cocaină, cafeină și arome din nuci de cola. În 1901 cocaina a fost scoasă din rețetă, rămânând doar în cantitate infimă. Dar nu a fost eliminată complet decât în 1929, la 15 ani după ce în SUA consumul de cocaină fusese scos în afara legii.

cca 330 î.e.n. Alexandru Macedon își asigură popularitatea făcând popoarele din India și Persia să descopere opiul.

70 În scrierile sale, medicul lui Nero menționează canabisul și proprietățile lui tămăduitoare. Nero e beat mangă, așa că-l doare fix în cot.

1271 Exploratorul Marco Polo atrage atenția europenilor asupra hașișului prin scrierile sale în care povestește călătoriile exotice pe care le-a făcut și obiceiurile țăcănite ale băștinașilor.

1516 Intră în vigoare Legea Germană a Purității Berii, care impune ca berea să fie făcută doar din orz, hamei și apă curată. Este unul dintre primele semne ale meticuloasei inginerii nemțești.

1632 Pelerinii aduc în New England cânepa, ca plantă de cultură cu multiple folosințe.

1650 Olandezii inventează ginul, o băutură alcoolică distilată și aromată cu tot soiul de ierburi, condimente și fructe. Englezilor nu le trebuie mult până să se arunce pe el.

1791 Thomas Jefferson le cere fermierilor americani să cultive canabis în loc de tutun.

1793 După ce ani în șir a exportat cantități uriașe de opiu în China, compania britanică East India își adjudecă monopolul comerțului cu opiu.

1802 Thomas Jefferson abrogă „taxa pe whisky", pe care o consideră un grav afront adus oamenilor cumsecade.

1805 Este purificat principalul ingredient activ din macul de opiu, morfina.

1827 În Germania, E. Merck & Company este prima firmă care fabrică morfina în scopuri comerciale. Curând morfina devine sedativul preferat, şi aşa rămâne multă vreme.

1843 Medicul englez Alexander Wood, maestru al eficienţei, este primul care administrează morfină prin intermediul seringii.

1884 Marele creier vienez Sigmund Freud vânează cu nerușinare publicitatea, premărind virtuţile medicinale şi psihologice ale cocainei, care nu-i displace nici domniei sale. Mai târziu se dezice, când lucrurile încep să se îmbârlige.

1890 Guvernul american pune taxă pe morfină şi opiu, ca substanţe folosite pentru distracţie.

1909 Preşedintele Theodore Roosevelt iniţiază o conferinţă internaţională pe tema opiului, desfăşurată la Shanghai, în care se vorbeşte despre riscurile comerţului cu opiu.

1915 SUA adoptă Legea Harrison a Narcoticelor. Creată pentru a reglementa prescrierea, distribuirea şi impozitarea opiului, cocainei şi altor narcotice, se transformă rapid într-o lege a prohibiţiei.

1920 În SUA intră în vigoare Amendamentul 18 şi prohibiţia devine lege federală, interzicând fabricarea, vânzarea, transportarea, importul sau exportul băuturilor alcoolice. Însă, în lipsa spri-

jinului maselor, controlul este preluat de mafie și încep „Furtunoșii ani '20".

1933 Prohibiția este abrogată prin intrarea în vigoare a Amendamentului 21, și oamenii se pun iar pe chefuit.

1973 Președintele Richard Nixon creează Brigada Antidrog, dând unei singure agenții guvernamentale putere de acțiune în privința drogurilor pe întreg teritoriul țării.

1978 Autoritățile SUA și Mexicului încearcă să combată producția de opiu prin pulverizarea ierbicidului „Agentul Portocaliu" asupra plantațiilor. Și rămân cu gura căscată când constată că a crescut producția de opiu din Pakistan, Afganistan și Iran.

1978 La Amsterdam se deschide prima cafenea care are licență de vânzare a canabisului.

1984 Începe în SUA popularitatea drogului „Ecstasy" într-un loc la care nu ne-am fi așteptat, localurile de dans din Dallas și Austin, Texas.

2002 Agenția de Control al Drogurilor și Prevenire a Delictelor din cadrul ONU afirmă că Afganistanul este cel mai mare producător de opiu din lume.

2004 Guvernul britanic trece canabisul în categoria steroizilor și substanțelor antidepresive, astfel încât cu puține excepții, posesia lui nu mai este motiv de arestare. Lui Keith Richards nu-i pică fisa.

PURITANII – CEI MAI ACRI CONVIVI DE PE LUME

Una dintre cele mai nefericite influenţe care hălăduie în conştiinţa colectivă a Americii îşi are izvoarele chiar la originea ţării. Cu toate că puritanii erau în culmea răzvrătirii când au părăsit Anglia, ca protest împotriva monarhiei britanice şi a bisericii anglicane, revolta lor era religioasă şi, dacă e vorba de revolte, cele religioase nu prea pot fi privite ca seducătoare. Ei au adus în colonii o grămadă de convingeri mohorâte care, lucru greu de crezut, stau chiar şi acum la baza moravurilor multora dintre cetăţenii mai conservatori.

Puritanii credeau orbeşte în interpretarea literală a Scripturii şi o ţineau una şi bună că doar viaţa austeră şi disciplinată este pură. Priveau chiondorâş la orice soi de exces şi credeau că preoţii trebuie să poarte haine simple, că slujba trebuie să fie simplă iar biserica să aibă cât mai puţine podoabe. Asta sună ironic, dat fiind că erau tare zeloşi în atragerea de noi adepţi. Dacă dispar costumaţia sclipitoare şi ferestrele viu colorate se pierde mult din valoarea distractivă a instituţiei religioase. Şi uite că ei tot mai încercau.

Îmbrăţişaseră virtuţile studiului disciplinat, muncii sârguincioase şi standardelor morale înalte. Dezaprobau lenevia şi lăudau cea mai plicticoasă dintre calităţi, cumpătarea. Au contribuit la evoluţia democraţiei prin câteva idei valoroase şi, cu toate că susţineau cu tărie despărţirea bisericii de stat, erau grozav de intoleranţi faţă de alte credinţe şi nu aveau nici o fărâmă de simţ al umorului când era vorba despre vrăjitoare. S-ar fi putut

„Trebuie să învățăm să facem deosebire între moralitate și moralizare."
Henry Kissinger

crede că în zilele întunecate de la începutul traiului în colonii niscaiva vrăji ar fi fost distractive, dar ți-ai găsit. Vrăjitoria și superstițiile erau strict *verboten* la scorțoșii ăștia îmbrăcați în haine fără nici o culoare. Și, dată fiind tendința lor de a împuia capul tuturor cu religia, seratele la lumina lumânărilor date în cinstea prietenilor născuți în America probabil că erau departe de orgiile la care se poate aștepta omul atunci când se arată o gașcă nouă de prieteni de peste mări și țări care aduc cu ei pipa păcii.

Și totuși, în ciuda sistemului lor de credințe rigide, nici chiar puritanii nu s-au putut sustrage înclinației deplin umane de a căuta strălucirea caldă și amețitoare care se găsește doar într-o trotilare pe cinste. În ciuda impresiei generale, puritanii nu erau imuni la plăcerile băuturii. A, sigur că dezaprobau ferm beția, și nu puține personaje cheflii au fost azvârlite după gratii, dar se zice că atunci când au pornit spre colonii puritanii au încărcat pe *Mayflower* mai multă bere decât apă. Făceau tărie din tot ce le cădea în mână, de la dovlecei până la sfeclă, iar copiii erau lăsați și ei din când în când să se aghezmuiască, în numele prevenirii bolilor, întrucât calitatea îndoielnică a apei din puțuri reprezenta o altă serie riscuri pentru nevârstnici.

În plus, puritanii nu se sfiau defel să folosească băutura în trocul practicat cu indienii, și comerțul internațional cu rom a ajuns rapid una dintre cele mai profitabile afaceri din Lumea Nouă. Iată, așadar, că și la începutul începutului plăcerile și rentabilitatea viciului nu pot fi negate complet. Și totuși mai există și în zilele noastre o grămadă de virtuoși care înfierează în fraze sforăitoare păca-

tele plăcerii şi hedonismului. Aceştia sunt oamenii care neagă total natura umană, iar tendinţa lor de a-i judeca pe ceilalţi nu este, de fapt, decât o reflectare a sfâşierilor şi spaimelor lăuntrice, slăbiciunea în faţa tentaţiilor cu care se confruntă. De fapt, aşa stau lucrurile doar până în clipa în care sunt filmaţi într-o cameră de hotel, cu o farfuză şi cu o pungă de cocaină, moment în care trec pe coarda mărturisirii lacrimogene a propriei vulnerabilităţi, şi brusc nu mai este vorba decât despre iertăciune.

PRIMELE ZECE DINTRE MANTRELE HEDONISTE

Un clişeu nu poate deveni clişeu decât dacă este întrucâtva înrădăcinat în realitate. Şi, indiferent de originea lor, anumite truisme şi sloganuri nu pot fi negate. Trecem aici în revistă câteva dintre formulele esenţiale care plutesc permanent în mintea hedonistului pragmatic:

1. TRĂIEŞTE ŞI LASĂ-I ŞI PE ALŢII SĂ TRĂIASCĂ.
2. CARPE DIEM.
3. NU DUCI NIMIC PE LUMEA CEALALTĂ.
4. E MAI BINE SĂ TE FI BUCURAT DE VIAŢĂ.
5. DACĂ TE APUCI DE UN LUCRU, FĂ-L SAU LASĂ-TE PĂGUBAŞ.
6. NU AI DECÂT O VIAŢĂ.
7. FĂ-O.
8. MAMĂ, CE SEXY SUNT!
9. NICIODATĂ SĂ NU ZICI „NICIODATĂ".
10. CARE MI-AI VĂZUT PE UNDEVA CHEILE?

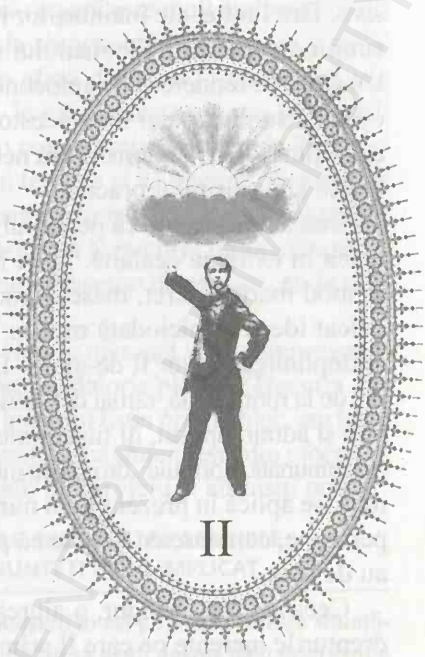
„CARPE DIEM!"

Poate că nu toate aceste mantre au trecut prin gura marilor necumpătaţi din istorie, dar, lăsând deoparte lingvistica şi argoul, e sigur că toţi au murmurat la un moment dat ceva pe aproape.

De ce? Pentru că istoria poate schimba multe lucruri, dar esența vieții a rămas aceeași de când e lumea și pământul. E o călătorie, și fiecare trebuie să-și facă timp și să cerceteze încotro anume duce drumul lui.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

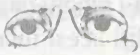
Viața mea, viața mea, ce-am făcut cu ea...



II

„UN SEMN CĂ NE PAȘTE DEPRESIA ESTE CONVINGEREA CĂ FĂRĂ MUNCA NOASTRĂ SE DĂRÂMĂ LUMEA."

Bertrand Russell



BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Aşadar, istoria e plină de tot soiul de târâie-brâu deşucheaţi care s-au îmbătat, s-au drogat şi au tăiat frunză la câini toată viaţa şi uneori au avut un sfârşit tragic. Şi trebuie să-i considerăm exemple de viaţă fericită? Ba deloc. Ca întotdeauna, pendulul se balansează, şi răsfăţurile excesive, fără limite, ale înaintaşilor reprezintă pur şi simplu pericolele hedonismului scăpat din frâu. Un strop de reţinere şi de autocontrol le-ar fi prins cum nu se poate mai bine acestor bramburiţi, şi exemplul lor ne demonstrează necesitatea echilibrului şi a spiritului practic.

Însă acum se pare că pendulul a ajuns de-a binelea în extrema cealaltă. De-a lungul anilor, şi în mod foarte discret, maselor moderne li s-a inculcat ideea că niciodată munca, banii, succesul şi împlinirea nu vor fi de-ajuns. Dacă te abaţi un pic de la rutină, gata, rămâi definitiv de căruţă. Dacă şezi şi admiri apusul, îţi fuge printre degete o ocazie minunată. Formula „drogat de muncă", odată ironică, se aplică în prezent unui număr alarmant de persoane, convinse cu toatele că pur şi simplu nu au de ales.

Ceea ce este, desigur, o aiureală. Unul dintre drepturile inerente pe care îl primim odată cu încarnarea pe această lume este liberul-arbitru. Oare firma chiar se va duce de râpă dacă nu mai faceţi pe şefuleţul? Oare chiar se va dărâma casa dacă nu mai gătiţi, nu mai şmotruiţi şi nu le mai căutaţi tuturor în coarne? Oare iubitul chiar o să-şi piardă mănuşile şi n-o să mai ştie pe unde să meargă cu maşina dacă nu sunteţi acolo să-i amintiţi şi să încercaţi să-i ghiciţi pasul următor? Nici vorbă. Şi ca să dovediţi acest lucru e de ajuns să muriţi. Ce o

să se întâmple atunci? Lucrurile se vor rezolva de la sine, aia o să se întâmple.

Chestia esențială este că dumneavoastră nu sunteți munca pe care o faceți. Sau nu ar trebui să fiți. Nu sunteți o listă cu ce aveți de făcut, o serie de responsabilități sau un registru al realizărilor. Viața dumneavoastră este mult mai mult decât asta, și principala responsabilitate o aveți față de sine (desigur, în afară de cazul în care aveți copii foarte mici – în cazul acesta nirvana personală s-ar putea să fie compromisă o vreme). Dacă vă asigurați propria fericire și vă bucurați de propria viață într-o măsură rezonabilă, veți putea împărți cu cei din jur fericirea și bucuria molipsitoare. A alege plăcerea nu este semn de egoism, ci de maximă abnegație.

Prin urmare, cum se măsoară viața dumneavoastră pe scara raportului datorie/plăcere? Bucuria, luxul și tihna sunt în vârful listei priorităților, sau trăiți într-un sinistru cuib de păianjen țesut din ciber-dependență, obligații de serviciu și altruism odios?

PRIMELE ZECE DINTRE SEMNELE CĂ SUNTEȚI PREA IMPLICAT

Dacă vă recunoașteți în cel puțin cinci dintre situațiile de mai jos, s-ar putea să aveți nevoie de o intervenție hedonistică. Se recomandă să stingeți imediat toată aparatura electronică și să vă culcați.

1. NU ȚINEȚI MINTE NICI UN NUMĂR DE TELEFON, DEOARECE LE AVEȚI ÎN AGENDA CELULARULUI.

2. DAȚI SMS-URI UNOR COLEGI DE BIROU AȘEZAȚI LA CINCI METRI DE DUMNEAVOASTRĂ.

3. PLĂNUIȚI ITINERARELE CONCEDIILOR.

4. GÂNDUL LA O SĂPTĂMÂNĂ ÎNTREAGĂ FĂRĂ INTERNET VĂ ÎNGROZEȘTE.

5. VĂ PLICTISIȚI ACASĂ DACĂ NU E DESCHIS TELEVIZORUL.

6. TREBUIE NEAPĂRAT SĂ VEDEȚI ZILNIC EMISIUNILE DE ACTUALITĂȚI, CA SĂ FIȚI SIGUR CĂ N-A VENIT SFÂRȘITUL LUMII.

7. VĂ UITAȚI ÎN MOD REGULAT LA RELUĂRILE SERIALELOR DE COMEDIE PE CARE LE-AȚI VĂZUT DEJA DE O MIE DE ORI.

8. NU SUNTEȚI ÎN STARE SĂ ȘEDEȚI LINIȘTIT ȘI SĂ GÂNDIȚI ÎN TĂCERE.

9. CONVERSAȚIA DUMNEAVOASTRĂ SE ÎNVÂRTE DE OBICEI ÎN JURUL VIEȚII ALTORA, NU AL PROPRIEI VIEȚI.

10. CUMPĂRAȚI PANTOFI PENTRU CĂ VI SE POTRIVESC CU IPOD-UL.

MUNCIȚI MAI PUȚIN ȘI REALIZAȚI MAI MULTE

Mult-lăudatele principii ale muncii aprige, ambiției nelimitate și vânării succesului trebuie să fie evitate cu orice preț, nu numai pentru că sunt inutil de epuizante, ci și pentru că sunt ineficiente. Pentru cei care se dau peste cap ca să ajungă în vârf sfatul este simplu: potoliți-vă.

Lăcomia, orgoliul și dorința de a căpăta putere asupra altora sunt adesea factorii pe care se sprijină ambiția neînfrânată, și strădaniile alimentate de o astfel de urâciune sunt întotdeauna sortite eșecului. Energiile sunt cheltuite mult mai bine în spiritul pozitiv al seninătății și lipsei de împotrivire asumate. Dacă vă concentrați pe un lucru cu adevărat important și încercați să savurați ceea ce faceți, totul merge ca pe roate și succesul vine mult mai repede.

Dacă aveți de făcut ceva greu, trebuie să găsiți modalități de a vă ușura munca. Dacă faceți

prea multe, trebuie să analizați situația și să stabiliți ce anume nu este necesar. Credința că doar munca grea are valoare este o prostie cât toate zilele. Orice muncă poate fi făcută „grea". Plantarea unei ferigi poate fi grea, dacă hotărâți că e nevoie de planuri detaliate, faceți un tabel cu uneltele de care veți avea nevoie, planificați etapele plantării și faceți tot soiul de teste ale solului. Înfigeți drăcovenia aia în pământ și vedeți-vă frumușel de treabă.

„Orice prost poate face lucrurile mai mari, mai complicate și mai violente. Trebuie să ai o scânteie de geniu – și curaj cu carul – ca să faci invers."
Albert Einstein

În știința vedică, o filozofie indiană antică, asta se numește „cruțarea efortului". Rezultatele vor fi mult mai bune dacă vă folosiți energia doar pentru lucrurile esențiale. Ce este în plus reprezintă eforturi irosite și nu face decât să crească riscul de apariție a problemelor.

Desigur, în ochii unuia care vrea să dirijeze totul ideea poate să pară un fel de scuză pentru lenevie, dar această apreciere este complet greșită. Aplicarea eficientă a resurselor este ceea ce face ca munca să fie efectuată cu maximă ușurință și în minimum de timp. Fără stres, fără agitație, fără probleme, și rămâne destul timp pentru un prânz copios și tihnit.

Energia este o materie primă prețioasă, care nu trebuie să fie prăpădită pe încercări zadarnice sau pe obsesii nevrotice când ar putea fi – și ar trebui să fie – folosită pentru cultivarea iubirii, fericirii și plăcerii. Mult prea mulți oameni își folosesc energia pentru alambicata hrănire a orgoliului și a sentimentului propriei importanțe. „Cu cât e mai lung pomelnicul îndatoririlor, sarcinilor, obligațiilor și responsabilităților pe care le am, cu atât

sunt mai important. Și cu cât sunt mai important, cu atât e mai lung pomelnicul meu de îndatoriri, sarcini, obligații și responsabilități." Măi, să fie! Dacă energia asta ar putea fi economisită, s-ar putea folosi în scopuri mult mai nobile și mai fructuoase, iar amărâții ăia cu ochelari de cal care se învârt în jurul cozii, ținând-o morțiș că toată lumea ar trebui să facă la fel, ar fi mult mai suportabili.

ZECE REGULI ÎNȚELEPTE LA LOCUL DE MUNCĂ

1. ALEGE ÎNTOTDEAUNA CALEA MINIMEI REZISTENȚE.

2. NU FACE NICIODATĂ MAI MULT DECÂT ESTE CU ADEVĂRAT NECESAR.

3. CLARIFICĂ-ȚI INTENȚIILE ȘI CONCENTREAZĂ-TE PE OBIECTIV.

4. ASUMĂ-ȚI RESPONSABILITATEA DOAR PENTRU PARTEA TA DE MUNCĂ.

5. ACCEPTĂ FAPTUL CĂ NU POȚI CONTROLA DECÂT PROPRIILE ACȚIUNI.

6. NU ÎNCERCA SĂ-I STĂPÂNEȘTI PE CEILALȚI.

7. FII ÎNTOTDEAUNA FLEXIBIL.

8. DACĂ ESTE VORBA DESPRE O LUPTĂ, GÂNDEȘTE-TE MAI BINE.

9. NU ÎNCERCA NICIODATĂ SĂ FORȚEZI LUCRURILE.

10. PĂSTREAZĂ SIMȚUL PROPORȚIILOR.

„NU ÎNCERCA NICIODATĂ SĂ FORȚEZI LUCRURILE."

CONCEDIU? SĂ MORI DE RÂS, NU ALTA!

În anii '80, muncitorii americani chicoteau arătând cu degetul armatele de muncitori japonezi prinse într-un ritm dement. Vai, bieții oameni care habar n-au de plăcerile vieții, trudind zdravăn ca

să câștige un yen și să preia controlul asupra economiei mondiale. Dar din acele zile cu bani care curgeau gârlă și plete bogate un *tsunami* karmic al soartei a răsturnat situația, și iată că acum americanii muncesc mai multe ore decât orice alt popor de pe planetă. Și în vreme ce gonesc de zor spre locul de muncă trec pe lângă turiștii destinși, veniți din alte țări în orașul lor ca să se plimbe agale cu aparatul de fotografiat în mână, încercând să se hotărască dacă să ia masa sau să facă altceva și mai amuzant.

„Cel destoinic și senin poate cuceri lumea."
Lao-Zi

Pe măsură ce economia națională a început să se clatine și piața muncii a devenit mai competitivă, săptămâna de lucru de 40 de ore s-a lungit la 50 sau mai multe, oamenii au început să-și ia a doua sau chiar a treia slujbă, și deodată toată lumea s-a trezit atât de obosită încât s-a ajuns la o amorțeală deplină. Pentru mulți, simpla idee de vacanță a ajuns un vis imposibil de îndeplinit, și dacă visul s-ar împlini, ar însemna concediu fără plată. Pentru cei care beneficiază de concediu cu plată, zilele libere au devenit doar o amânare a necazurilor. O săptămână departe de locul de muncă înseamnă doar o grămadă de sarcini neîndeplinite, și nu ar fi mai simplu să muncești continuu, pur și simplu, scăpând astfel de inevitabilul iureș ca să ajungi la zi?

PRIMELE ZECE DINTRE MOTIVELE PENTRU CARE ȘOBOLANII PĂRĂSESC VASUL

- Epuizare
- Revelație
- Venirea pe lume a odraslelor
- Faliment
- Marea iubire
- Hărțuială prin tribunale
- Boală gravă
- Reducere de personal
- Scandal
- Dezintoxicare

Situația aceasta grea este în același timp ridicolă și inumană. Atunci când munca devine atât de devoratoare încât odihna ajunge un vis din ce în ce mai palid, ceva a luat-o razna rău de tot. Și în acest punct trebuie să ne întoarcem privirile spre guvern și spre calitatea vieții pe care o asigură cetățenilor. În majoritatea țărilor industrializate este stabilit prin lege un număr minim de zile libere

pentru toți angajații, indiferent de profesia lor. Conform unui studiu efectuat în 2002 de European Industry Relations Observatory, acestea sunt perioadele minime anuale de concediu cu plată stabilite prin lege:

ȚARA	ZILELE DE CONCEDIU PLĂTIT
SUEDIA	25
AUSTRIA	25
DANEMARCA	25
SPANIA	25
FRANȚA	25
GERMANIA	24
FINLANDA	24
PORTUGALIA	22
NORVEGIA	21
ITALIA	20
ELVEȚIA	20
IRLANDA	20
AUSTRALIA	20
OLANDA	20
ANGLIA	20
BELGIA	20
GRECIA	20
CHINA	15
JAPONIA	10
SUA*	0

STRESUL ÎN REALITATE

Stările de stres sunt mai mult decât percepții emoționale. Atunci când mintea crede că există

* *(Cu toate că în SUA nu există cerințe de concediu la nivel național, există unele cerințe din partea funcționarilor publici.) (n.a.).*

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

un pericol se trezește vechiul impuls biologic „luptă sau fugi". Desigur, inițial impulsul s-a dezvoltat în psihicul uman pentru a oferi surplusul de energie necesar pentru a fugi de un tigru sau pentru a lupta cu hunul care a țâșnit de după deal cu sabia ridicată. Când se declanșează impulsul ritmul cardiac crește, tensiunea se ridică brusc iar sângele pleacă de la stomac către brațe, picioare și creier, astfel încât să putem face față unor solicitări fizice intense. Dar dacă toate acestea se petrec de mai multe ori în vreme ce stăm blocați în trafic sau turbăm șezând pe scaunul de la birou, și nu apare nici o modalitate fizică de descărcare, este ca și cum am da regulat la maximum volumul combinei muzicale, fără nici un motiv. În cele din urmă o să se ardă un difuzor.

Stresul este real și este rezultatul direct al percepțiilor dumneavoastră despre ceea ce se întâmplă în jur. Dacă în mod regulat ajungeți să vă sară capacele și apoi țineți totul în dumneavoastră, de fapt vă faceți rău la nivel fizic. Și, întrucât exploziile emoționale sunt privite chiorâș la locul de muncă, o plimbare rapidă în jurul clădirii sau o serie de genuflexiuni rapide la toaletă pot fi utile, în vreme ce vă spuneți, liniștit, „nu e nici un tigru, nu e nici un tigru".

Stresul nu este un simbol al statutului social și nici o dovadă a importanței dumneavoastră, nu este decât un bilet fără retur către hipertensiune, nervi în piuneze, epuizare fizică, instabilitate emoțională sau chiar atac de cord. Cu acestea nu se glumește, așa încât trebuie să ne ferim de stres ca de ciumă.

ÎMPĂRȚIRE REZONABILĂ A TIMPULUI DINTR-O SĂPTĂMÂNĂ

MUNCĂ
- 40 de ore (așa zice legea!)

SOMN
- 56 de ore (opt ore pe noapte)

CORVEZI
- 6 ore (rău necesar, pasați-le altcuiva când se poate)

TIMP LIBER
- 66 de ore (folosiți-le bine)

„Prieteni buni, cărți bune și conștiință somnoroasă: așa arată viața ideală."
Mark Twain

ÎN ATENȚIA ANGAJAȚILOR

CONFORM DATELOR ASOCIAȚIEI PSIHOLOGICE AMERICANE

43% DIN ADULȚI SUFERĂ DE EFECTELE NOCIVE ALE STRESULUI.

75–90% DINTRE CEI CARE MERG LA DOCTOR – SE PLÂNG DE AFECȚIUNI LEGATE DE STRES.

STRESUL ESTE LEGAT DE PRINCIPALELE ȘASE CAUZE ALE DECESELOR: MALADIILE CARDIACE, CANCERUL, PROBLEMELE PULMONARE, ACCIDENTELE, CIROZA ȘI SINUCIDEREA.

ÎN ATENȚIA CONDUCERII

CONFORM DATELOR ASOCIAȚIEI PSIHOLOGICE AMERICANE

DACĂ LUĂM ÎN CALCUL ORELE PIERDUTE DIN CAUZA ABSENȚELOR, PRODUCTIVITATEA SCĂZUTĂ ȘI BENEFICIILE COMPENSATORII ALE ANGAJAȚILOR, STRESUL IMPUNE ANUAL INDUSTRIEI AMERICANE CHELTUIELI DE PESTE 300 MILIARDE DE DOLARI.

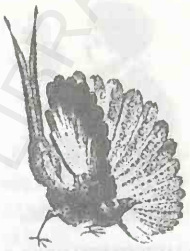
SCOATEȚI-VĂ DIN PRIZĂ

Pentru cei care doresc să adopte cu adevărat conceptele de tihnă și plăcere, ideea de a ieși din priză este esențială, în această lume dementă a tehnicii de vârf în care trăim într-o stimulare continuă. Să dați pe gât o sticlă de vin în vreme ce navigați pe Internet nu e soluția adevărată. Trebuie să vă debarasați nu numai de celular, laptop

și PDA, ci și de muncă, lucrurile dramatice și responsabilitate.

E posibil ca Dalai Lama să aibă Internet, dar el și cei mai înfocați dintre discipolii lui au știut dintotdeauna că la adevărata beatitudine se ajunge cel mai bine prin tăcere, meditație și totală nemișcare. Nu vreau să spun prin asta că dacă sunt îndeplinite condițiile de mai sus se produce automat magia euforiei, ci că absența deplină a gândurilor, orgoliului, zgomotului și mișcării permit persoanei respective să existe, pur și simplu, în deplină armonie cu universul. Desigur, doar câțiva aleși sunt în stare să ajungă la nemișcarea cosmică prin disciplina meditației. Cei mai mulți oameni consideră că e mult mai ușor de atins cu ajutorul unor anumite substanțe chimice. Însă, indiferent de metode, căutarea păcii interioare și a seninătății este un impuls perfect uman, și încă unul foarte nobil.

Einstein a dovedit de mult că timpul este un concept relativ – poate să se dilate și să se contracte – și suntem perfect capabili să reglăm ritmul propriei vieți prin simpla încetinire. În atmosfera frenetică din zilele noastre, tăcerea, nemișcarea și seninătatea au devenit lux decadent. Din fericire, este un lux accesibil tuturor, indiferent de avere.



„Nu uitați că lucrurile cele mai frumoase din viață sunt cele mai inutile: de exemplu, păunii și crinii."
John Ruskin

„LUNGIȚI PRELUDIUL."

ZECE MODALITĂȚI GARANTATE DE A ȚINE TIMPUL ÎN LOC

La mintea cocoșului, ziceți? Păi, sigur că da. Dar exersând aceste proceduri miraculos de simple porniți de fapt într-o călătorie mai mare, făcând proverbialii primi pași spre descătușarea hedonistului care zace în dumneavoastră.

1. AȘEZAȚI-VĂ PE O BANCĂ DIN PARC ȘI CONTEMPLAȚI VIAȚA.
2. TOLĂNIȚI-VĂ ÎN HAMAC ȘI UITAȚI-VĂ LA STELE.
3. ZBENGUIȚI-VĂ ÎN OCEAN.
4. PLIMBAȚI-VĂ FĂRĂ ȚINTĂ.
5. CITIȚI O CARTE ÎN LINIȘTE DEPLINĂ.
6. TRAGEȚI UN PUI DE SOMN LA SOARE.
7. FACEȚI O BAIE LA LUMINA LUMÂNĂRILOR.
8. DORMIȚI PE SĂTURATE.
9. LUNGIȚI PRELUDIUL.
10. UITAȚI-VĂ LA FILME SUEDEZE.

REALITATEA TELEVIZATĂ – CEA MAI JALNICĂ DEPENDENȚĂ

Adolescenți care zbiară cât îi țin plămânii cântece de prin concertele vedetelor. Poștași care poartă coliere din scoici în vreme ce participă la curse cu obstacole, la tropice. Manechine pentru lenjerie intimă atârnate de elicoptere și mâncând viermi. Spectacole de acest soi s-au cuibărit cumva în programul dumneavoastră săptămânal? Sunteți tolănit pe canapea, acceptând ca distracție „realitățile" puse în scenă ale vieților altora?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Dacă așa stau lucrurile, atunci e clar că aveți nevoie disperată de un strop de acțiune proprie.

Nu se poate nega că aceste programe de televiziune creează o dependență odioasă, și trebuie să recunoaștem că există ceva inerent distractiv în spectacolul altora care se expun umilirii în public. Majoritatea celor care se uită la fastuoasele concursuri de frumusețe nu o fac ca să descopere adevăratul sens al frumuseții, ci mai degrabă pentru că trag nădejdea ca Miss Carolina de Sud să spună o prostie mai mare decât ea sau să calce pe trena rochiei de seară și să se ducă de-a dura pe scări. Patinajul artistic ajunge la cote de vizionare uriașe nu pentru că un triplu *salchow* (da, aceasta este ortografia corectă, vă foarte mulțumesc) eliberează spiritul, ci pentru că în viață nu ai de multe ori ocazia să vezi o făptură acoperită de paiete dând cu poponețul de podea. Ne place grozav când cad alții.

„Cu timpul m-am convins de un lucru: televizorul e ca să te vezi la el, nu să te uiți."

Noel Coward

Dar acestea sunt plăceri superficiale, nedemne de un hedonist adevărat. Și dependența de astfel de tâmpenii manipulatoare este semn că vă lipsesc ceva paiete în propria viață. În doze mici, astfel de distracții nu trebuie să fie disprețuite, dar dacă nu v-ați turtit de podea propriul poponeț anul trecut, la propriu sau la figurat, se cuvine un pic de autoexaminare. Care a fost ultima dată când v-ați asumat vreun risc? Care sunt lucrurile după care vă înnebuniți? Care e ultima dată când ați pus piciorul pe o insulă, ca să nu mai vorbim de a fi alungat de acolo? E ușor să râzi de cei care caută să-și îndeplinească visuri prostești, și să te simți superior lor, însă un vis prostesc este mai bun decât absența viselor.

AFARĂ CU TELEVIZIUNEA – SUPREMUL ANTRENAMENT CEREBRAL

În acest punct ne aventurăm pe un teren nesigur. M-ați putea întreba: „Dar nu e plăcut să te lași pe spate pe canapea și să te uiți la televizor, cu punga de chips în poală și cu mintea plutind liberă?“ Păi, da, acest argument ar putea fi valabil, dar nu e ceea ce Epicur și ceilalți filozofi aveau în minte atunci când au cercetat scopul unei vieți trăite bine. Ideea era că spiritul omenesc caută lucrurile care delectează. Remarcați prezența verbului – caută.

Cu toate că poate să pară o contradicție, căutarea plăcerii necesită acțiune. Trebuie să te *urci* în hamac. Trebuie să *torni* vinul. Și trebuie să *creezi* o viață atât atrăgătoare, cât și savuroasă, nu doar ușoară. Factorul determinant este dacă vă bucurați de propria viață sau de viețile altora. Hedonismul adevărat implică trăiri. Și, chiar dacă privitul poate în sine să fie foarte distractiv, nu e atât hedonism cât voyeurism. Și dacă vă dedați cu adevărat plăcerilor voyeurismului ar trebui să folosiți binoclul, nu televizorul.

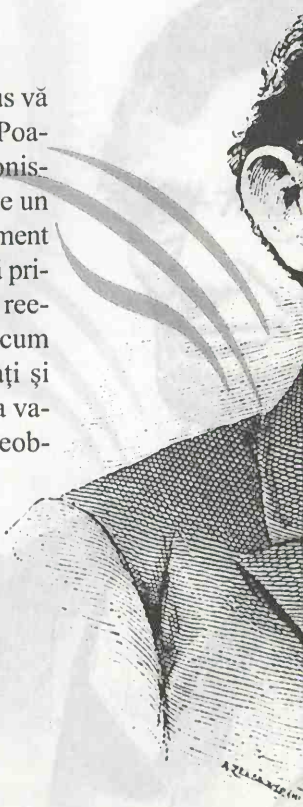
RISCURILE VIEȚII PREA BINE ORGANIZATE

O viață prea organizată și disciplinată are multe consecințe negative. A nu acorda respectul cuvenit odihnei și plăcerilor înseamnă a scuipa în față adevăratul sens al vieții. Dacă vă numărați printre cei mulți care s-au abătut de la calea dreaptă, trebuie să fiți pregătit să plătiți un preț

usturător. Iată câteva dintre efectele secundare neplăcute care vă așteaptă:

VEȚI FI CA MUSCA-N LAPTE LA PETRECERI.
VEȚI DEVENI DUR ȘI PLIN DE AMĂRĂCIUNE.
VEȚI ÎMBĂTRÂNI ÎNAINTE DE VREME.
VEȚI FI MAI STRESAT.
RELAȚIILE PE CARE LE AVEȚI VOR FI AFECTATE.
VEȚI PETRECE VIAȚA RĂZBOINDU-VĂ.
VĂ VEȚI SIMȚI TRAS PE SFOARĂ.
VĂ VEȚI SIMȚI LĂSAT PE DINAFARĂ.
ÎN CELE DIN URMĂ VEȚI REGRETA AMARNIC.
NU VEȚI FI FERICIT.

Dacă vreuna dintre consecințele de mai sus vă sună familiar nu trebuie să intrați în panică. Poate că vi s-au atrofiat întrucâtva mușchii hedonismului, dar sunt tot acolo, și au nevoie doar de un antrenament zdravăn. Probabil că în acest moment nu este recomandabilă o răsucire cu 180°, însă primul pas pe calea recuperării trebuie să fie o reevaluare a propriului sistem de credințe. Așa cum șarpele își leapădă pielea, trebuie să lepădați și dumneavoastră pelerina incomodă și rigidă a valorilor false care vi s-a înfășurat lent și pe neobservate pe trup.



BCU IAȘI CENTRU UNIVERSITY LIBRARY

Virtuți mult prea lăudate

III

„ȘTIU DIN EXPERIENȚĂ CĂ ACEIA CARE N-AU NICI UN VICIU AU TARE PUȚINE VIRTUȚI."

Abraham Lincoln

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

E BINE SĂ FII RĂU

Așa cum subliniază Abe cel cinstit, cei mai mulți dintre noi suntem buni uneori, și unii dintre noi suntem buni de cele mai multe ori, însă acela dintre noi care susține sus și tare că e bun tot timpul e un cretin. Acest lucru a fost dovedit de nenumărate ori, când au apărut la televizor predicatori înlăcrimați, popi răspopiți și moraliști dezonorați, conduși sub pază către sacrele săli de tribunal. Pre legea mea, e un lucru minunat.

Unul dintre cele mai călcătoare pe nervi arhetipuri din marea galerie a caracterelor umane este agasanta Pollyanna. Nu așa trece omul prin viață, voios și ciripitor, mereu cu zâmbetul pe buze și purtându-se întotdeauna cum se cuvine – cel puțin, nu în cazul în care vrea totuși să aibă prieteni. Natura umană este complexă, multidimensională, și a trăi negându-ți partea întunecată nu este doar fără rost și absurd de restrictiv, dar poate duce la prăbușire. Fiind un proces de dezvoltare, viața trebuie să fie trăită deplin pentru a căpăta un sens.

Secolele de dogme religioase și de reminiscențe protestante au mânjit reputația părții întunecate. Întunericul și răul nu sunt același lucru. Practic, oricărui copil se spune la un moment dat să nu se teamă de întuneric. Nu există în întuneric nimic care nu e acolo și pe lumină; prin urmare, nu există nici un motiv ca să ne simțim amenințați. Cu toate acestea, după ce s-a instalat solid această idee încurajatoare, ne este tras rapid prețul de sub picioare. Societatea în ansamblul ei prăvălește asupra minții fragede o cascadă de avertismente sinistre. Ferește-te de partea întunecată, ni se spune, ca și cum

toate relele din viață ar pândi într-un singur loc. Într-adevăr, iată o ciudată răsturnare a logicii și un mare mister.

Nu poate exista lumină fără întuneric, și nici un tărâm nu are drepturi exclusive asupra bunelor sau relelor. La urma urmei, violența, agresivitatea și ostilitatea își ițesc fără sfială capetele hidoase în plină zi. În colțurile slab luminate ale sufletului se ascunde o mare frumusețe, iar când este la valoarea lui maximă, întunericul poate fi romantic, însuflețitor, amuzant, fascinant și revelator. Cine îi neagă seducția respinge jumătate din trăiri. A te bucura fără teamă de tot spectrul naturii umane este nu numai înțelept, ci și logic, iar sfinților care se laudă cu marea lor virtute și spun că nu se prinde de ei ispita trebuie priviți imediat cu suspiciune. Este complet nefiresc să fii „bun" tot timpul, mai ales când „bunătatea" este adesea o rețetă prescrisă de altcineva. Adevărul este că un grăunte de rău e un lucru minunat.

„Puține lucruri sunt mai greu de îndurat decât agasarea pe care ți-o produce un exemplu pozitiv."

Mark Twain

VIRTUȚILE ÎNȘELĂTOARE ALE MAI-MARILOR LUMII

Străvechea dispută legată de importanța virtuții atât pe plan personal, cât și politic, s-a înveninat mult în ultimele decenii. În lumea de azi, saturată de media și setoasă de scandaluri, cel care este destul de nebun ca să-și dorească un post de demnitar știe că viața îi va fi disecată în cele mai mici detalii. Detractorii vor scormoni cu energie prin ungherele întunecate ale trecutului, vânând un incident, un comentariu sau o fotografie care poate fi folosită la discreditarea candidatului respectiv.

Asasinarea personalităţilor a devenit un fel de sport, şi, din păcate, întreaga carieră a cuiva poate fi ruinată de o abatere comisă în tinereţe, un comentariu scos din context sau o nevinovată videocasetă cu o partidă de sex filmată prin ochelari cu raze infraroşii. Asta a făcut politica mult mai puţin distractivă. Reversul medaliei este că publicul a devenit mai iertător. Desigur, vedetele au o libertate mai mare pe scara scandalurilor. De fapt, în zilele noastre scandalurile adesea lansează cariera în loc să o distrugă, însă politicienii americani trebuie în continuare să se conformeze unor standarde ridicole.

În 1996, la moartea preşedintelui Franţei, François Mitterand, la funeralii au participat atât soţia, cât şi amanta pe care o avea de mulţi ani, şi s-au arătat calme şi demne până la capăt, iar francezilor nu li s-a părut că ar fi ceva scandalos. Dacă asta s-ar fi petrecut în SUA, strigătele de protest ar fi fost asurzitoare. Explicaţia este în mare parte faptul că mulţi americani încă se mai încăpăţânează să creadă că lucrurile sunt aşa cum par să fie. De fapt, de puţine ori lucrurile sunt aşa cum par să fie. Şi a presupune că pe baza comportamentului cuiva poate fi evaluat corect adevăratul lui caracter este de o naivitate zdrobitoare.

O MICĂ GHICITOARE

În ultimii ani a circulat pe Internet o ghicitoare foarte semnificativă. Chiar dacă fost parafrazată, rescrisă, iar unele detalii au fost schimbate, aşa cum se întâmplă de obicei cu înţelepciunea de pe Internet, sensul exemplului este cât se poate de limpede.

ÎNTREBARE:

Trebuie să fie ales un nou conducător al lumii, și nu contează decât votul dumneavoastră. Vi se prezintă trei candidați și vi se dau următoarele informații despre caracterul lor. Pe care îl alegeți?

CANDIDATUL A	CANDIDATUL B	CANDIDATUL C
Se știe că s-a asociat cu politicieni corupți și consultă astrologi. A avut două amante, fumează ca o locomotivă și bea zilnic între opt și zece Martini.	A fost concediat de două ori, obișnuiește să doarmă până la prânz, în facultate a consumat opiu și bea în fiecare seară un litru de whisky.	Este un erou decorat în război. De asemenea, este vegetarian, nu fumează, rareori pune gura pe câte o bere și nu și-a înșelat niciodată nevasta.

PE CARE DINTRE CANDIDAȚI ÎL ALEGEȚI?

CANDIDATUL A

Este Franklin D. Roosevelt.

CANDIDATUL B

Este Winston Churchill.

CANDIDATUL C

Este Adolf Hitler.

BCU CLUJ / EBOOK UNIVERSITY LIBRARY

Aţi văzut? În marele laborator social al vieţii putem trage fără şovăială şi fără riscuri concluzia că o viaţă „fără pată" nu prea este o măsură a valorii, ca să nu mai vorbim despre absenţa răului. Înţelepciunea, inspiraţia şi harul de conducător nu sunt produse ale sobrietăţii şi ale „corectitudinii" morale, ci calităţi inerente care nu pot fi distruse de o beţie sau o mică aventură din când în când.

ÎNŢELEPCIUNEA DE LA BAR

Prima schiţă a Declaraţiei de Independenţă nu a fost scrisă de Thomas Jefferson în te miri ce bibliotecă sau birou luxos, ci într-o tavernă din Philadelphia.

SPRE ŞTIINŢA DUMNEAVOASTRĂ – LEGI AIURITE

Pe măsură ce mareele progresului politicii cresc şi descresc, cu convenţiile arhaice spărgându-se ca valurile pe ţărm şi cu paşii înainte care la fel de regulat se anulează din cauza veşnic prezentului curent submarin al aripii drepte, hedonistul modern trebuie să călărească pe creasta valului cu prudenţă. Cu toate că necesitatea revoltei poate fi sănătoasă şi rodnică, în unele momente poate la fel de bine să fie epuizantă şi inutilă. Pentru a obţine efectul maxim trebuie să-ţi alegi cu înţelepciune bătăliile. Uneori, cel mai bine este să şezi pe tuşă, cu un cornet de floricele, să priveşti spectacolul şi să râzi.

Nimic nu e mai pe gustul celor aflaţi la putere decât un popor de oi. Cei care te urmează fără crâcnire sunt cei mai buni lucrători şi cetăţeni, pentru că sunt uşor de manipulat şi rareori pun sub semnul întrebării autorităţile. Poţi să le interzici orice, şi se vor supune. Mai sunt şi cei din categoria „Gică-contra" – întotdeauna au ceva de contestat şi critică fără încetare organizarea socială.

Ambele grupuri sunt la fel de enervante. Pentru majoritatea sănătoasă la cap se înțelege de la sine importanța legilor, dar este la fel de important să se recunoască faptul că așa cum evoluează societatea trebuie să evolueze și legile ei. Acest principiu absolut esențial a fost explicat elocvent și literalmente săpat în piatră la Jefferson Memorial din Washington, D.C.

Nu pledez pentru schimbări dese ale legilor și ale constituțiilor. Însă legile și instituțiile trebuie să meargă mână în mână cu progresul minții omenești. Pe măsură ce ea se dezvoltă și se luminează, se descoperă noi adevăruri și se schimbă moravurile și convingerile, odată cu schimbarea împrejurărilor, și instituțiile trebuie să avanseze, pentru a ține pasul cu vremurile. Așa cum nu-i putem cere unui om să poarte în continuare hainele care i se potriveau când era copil, nici societatea civilizată nu poate rămâne veșnic în sistemul de organizare al strămoșilor barbari.

Thomas Jefferson

În general, legile generale sunt cele care tind să rămână necontestate și neschimbate. Suntem cu toții de acord în privința uciderii, furtului și răpirii – rele, foarte rele. Dar legile care încalcă libertatea omului au stârnit întotdeauna dezbateri și sunt în permanență amendate și puse sub semnul întrebării. Prohibiția a fost, probabil, cel mai mare eșec juridic din secolul XX. Efortul neinspirat de a

reduce delincvența, de a spori productivitatea și de a rezolva problemele sociale a avut un efect opus spectaculos – crima organizată a înflorit, statul a pierdut sume mari prin dispariția taxelor aferente și, în ultimă instanță, consumul de alcool a crescut. Scoțând în afara legii vânzarea și consumul de băuturi alcoolice, guvernul a creat o bursă neagră imensă și foarte profitabilă.

Actualul „război împotriva drogurilor" este considerat de multă lume altă încercare neinspirată de proporții homerice. Consumul de droguri pur și simplu nu poate fi eradicat. Guvernul olandez a oferit un nou model de aplicare eficientă a legii prin reglementarea folosirii drogurilor, nu prin interzicerea ei. În Olanda consumatorii de droguri nu sunt considerați delincvenți. Se înțelege că folosirea drogurilor, în sine, nu duce la comiterea unui delict, dar dacă procurarea de droguri este considerată delict, consumatorul trebuie să recurgă la un comportament delictual pentru a și le procura. Aducând în cadrul legal comerțul cu droguri și reglementându-l, cu programe sociale eficiente prevăzute pentru consumatorii care au probleme, guvernul a reușit să elimine o categorie întreagă de delicte. Acest rezultat, la rândul lui, despovărează sistemul juridic, forțele de poliție și sistemul penitenciarelor. Realitatea este că în Olanda a scăzut consumul de droguri, fiind în prezent la un nivel mult inferior celui din multe țări europene. Dacă dispare natura ilicită a drogului, atenția se concentrează pe realitățile legate de el, și oamenii încep să se comporte cu mai multă responsabilitate și bun-simț. Desigur, mai sunt și turiștii care ies din cafenele bălăbănindu-se și chicotind pros-

teşte, dar priveliştea să fie oare chiar atât de diferită de cea a personajelor mondene din New York, îndopate cu tranchilizante, care se împleticesc pe Park Avenue după vizita la doctor?

Că tot veni vorba de New York, putem examina acum o mică listă de legi pur şi simplu ridicole. Sub domnia Măriei-Sale Michael Bloomberg, New York City s-a trezit inundat de un număr şocant de legi noi, ciudate şi capricioase. Se pare că legile antifumat sunt doar vârful aisbergului. La New York este ilegal acum să hrăneşti porumbeii, să şezi pe un bidon de lapte, să mergi pe bicicletă cu picioarele ridicate de pe pedale sau să pui o geantă pe un loc gol din metrou. Şi dacă fumătorilor pomeniţi mai sus li se cere acum să iasă din clădire ca să fumeze, ei pot să ajungă la tribunal pentru delictul de staţionare suspectă pe trotuarul din faţa unei instituţii. Oricare dintre aceste delicte oribile se poate solda cu o amendă barosană dacă delincventul are ghinionul ca la comitere să fie martor un poliţist. În situaţii de acest gen poporul începe să se întrebe care or fi, totuşi, priorităţile politicienilor.

Cu toate că locuitorii din New York s-ar putea să n-aibă habar că încalcă legile zilnic, cu neruşinare, nu sunt singurii în pericol permanent de a deveni din senin delincvenţi:

ÎN ALASKA: Nimeni nu are voie să priveas-că din avion un elan.

ÎN OHIO: Este ilegal ca femeile să poarte în public pantofi de lac.

ÎN CALIFORNIA: O femeie îmbrăcată în halat de baie nu are voie să conducă maşina.

LEGEA 69

În 1913, în Nebraska s-a dat o lege care interzicea sexul oral. Printr-o supremă ironie a soartei, a fost al 69-lea act normativ din acel an, așa încât este recunoscută oficial ca Legea 69.

ÎN MICHIGAN: Este ilegal ca o femeie să-și taie părul fără permisiunea soțului.

ÎN FLORIDA: Nimeni nu are voie să aibă relații sexuale cu un porc spinos.

ÎN ILLINOIS: Baia este interzisă iarna.

ÎN ARIZONA: Nimeni nu are voie să facă gargară în public.

ÎN NEW JERSEY: Sunt interzise cursele de cai pe autostradă.

ÎN MASSACHUSETTS: Soții nu au voie să se sărute în public duminica.

ÎN ALABAMA: Este ilegal să joci domino duminica.

ÎN MAINE: Nu este voie să ieși dintr-un avion aflat în zbor.

ÎN INDIANA: Este ilegal să pui o maimuță să fumeze.

Se mai distrează cineva?!?!

DISCIPLINA – ZADARNICĂ ÎN GUVERNARE, AMUZANTĂ ÎN DORMITOR

De când e lumea lume, autoritățile au încercat prin toate mijloacele imaginabile să sileacă poporul la autodisciplină, mergând de la intimidare și superstiții până la propaganda fățișă. Dar de-abia în 1533, când regele Henric al VIII-lea s-a rupt de Biserica Catolică și a creat Biserica Anglicană, doctrina religioasă a devenit lege, iar so-

BCU IASI / CENTRUL UNIVERSITAR

domia, definită în mare ca „orice act sexual neprocreativ", a fost considerată delict. Când puritanii a creat coloniile americane au dus cu ei multe dintre legile engleze, și au hotărât că sodomia este atât de gravă, încât trebuie să fie pedepsită cu moartea.

Dreptul la intimitate a stârnit întotdeauna dispute furibunde între cei convinși că practicile sexuale din spatele ușilor închise, între adulți care sunt de acord, sunt o chestiune personală, și cei care, din motive greu de explicat, cred că e treaba lor să dea legi în privința vieții sexuale a altora. Însă pe 26 iunie 2003 Curtea Supremă din SUA a decis prin vot, cu 6-3, că legile împotriva sodomiei sunt neconstituționale. Până atunci nouă state și teritoriul Puerto Rico încă mai aveau legi antisodomie care se aplicau atât homosexualilor, cât și heterosexualilor. Patru state aveau legi antisodomie care se aplicau doar homosexualilor. Legile erau atât de severe, încât chiar și soții puteau fi arestați pentru practicarea sexului oral în propria casă.

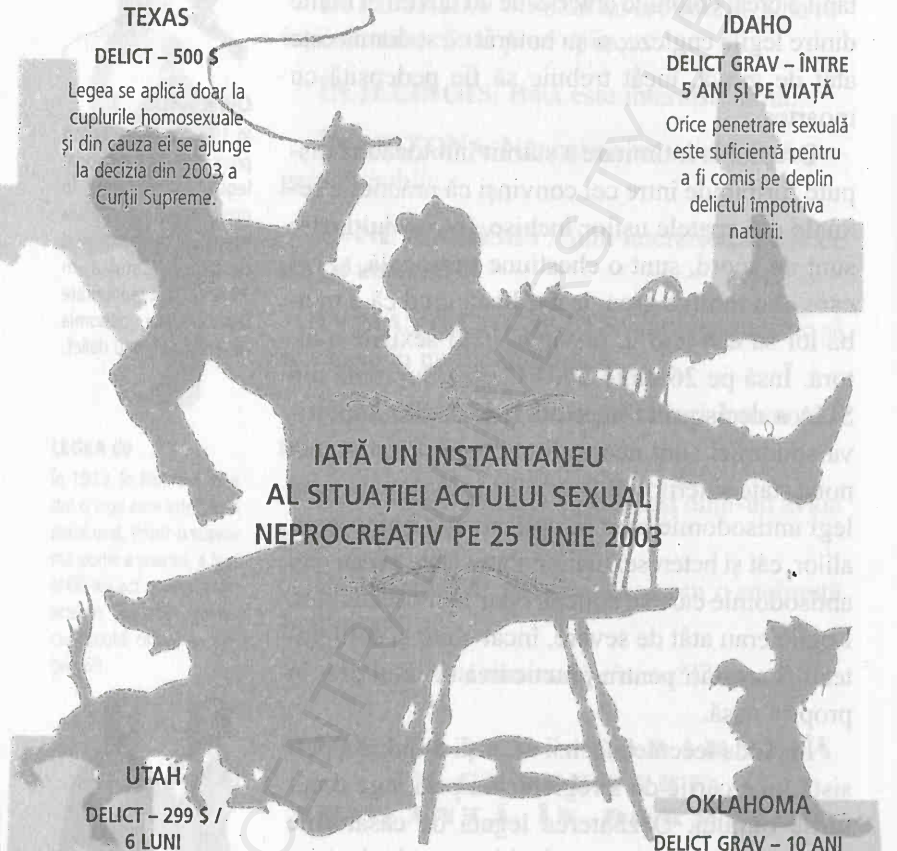
În ciuda recentei decizii a Curții Supreme, persistă încercările de a reglementa prin lege drepturile omului. Dezbaterea legată de căsătoriile homosexuale continuă să dezbine țara, iar în mintea multora „căutarea fericirii" garantată prin Constituție nu se aplică la toată lumea. Însă, așa cum a arătat Thomas Jefferson, legile trebuie să se schimbe în concordanță cu evoluția societății. La urma urmei, chiar și în 1967 mai erau șaisprezece state care interziceau căsătoriile interrasiale.

OH, IDAHO!

În 1971 Idaho a devenit primul stat care a abrogat legea antisodomie. În urma presiunii isterice exercitate de mormoni și de Biserica Catolică, în 1972 au fost readoptate legile inițiale, sodomia devenind din nou delict.

EVENIMENTUL DIN MAINE

În 1955 Maine a devenit primul stat care a legiferat faptul că masturbarea altei persoane nu încalcă legea antisodomie în vigoare.



TEXAS

DELICT – 500 $

Legea se aplică doar la cuplurile homosexuale și din cauza ei se ajunge la decizia din 2003 a Curții Supreme.

IDAHO

DELICT GRAV – ÎNTRE 5 ANI ȘI PE VIAȚĂ

Orice penetrare sexuală este suficientă pentru a fi comis pe deplin delictul împotriva naturii.

IATĂ UN INSTANTANEU AL SITUAȚIEI ACTULUI SEXUAL NEPROCREATIV PE 25 IUNIE 2003

UTAH

DELICT – 299 $ / 6 LUNI

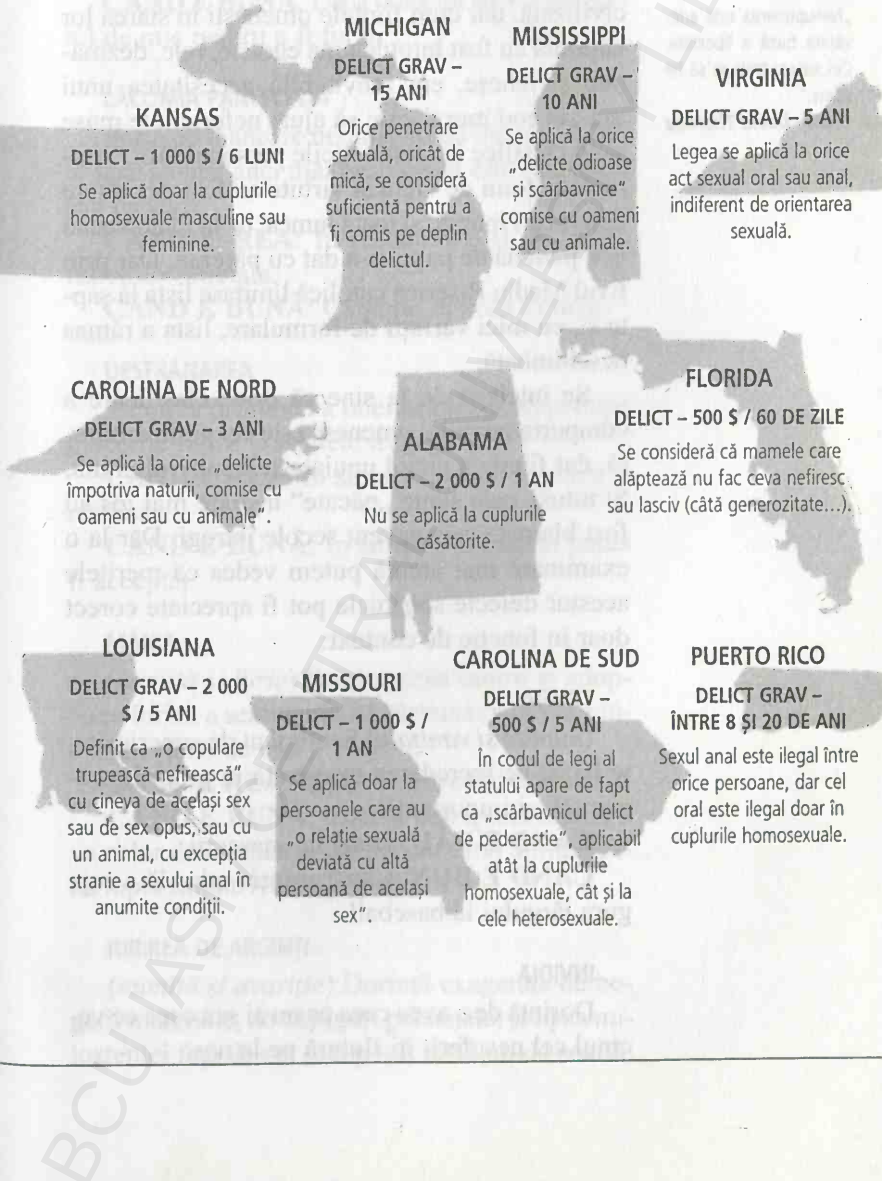
Legea se aplică oricărui act sexual oral sau anal, homosexual sau heterosexual.

OKLAHOMA

DELICT GRAV – 10 ANI

În 1986 legea a fost abolită, întrucât se aplica la heterosexuali, dar nu la homosexuali.

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



KANSAS

DELICT – 1 000 $ / 6 LUNI

Se aplică doar la cuplurile homosexuale masculine sau feminine.

MICHIGAN

DELICT GRAV – 15 ANI

Orice penetrare sexuală, oricât de mică, se consideră suficientă pentru a fi comis pe deplin delictul.

MISSISSIPPI

DELICT GRAV – 10 ANI

Se aplică la orice „delicte odioase și scârbavnice" comise cu oameni sau cu animale.

VIRGINIA

DELICT GRAV – 5 ANI

Legea se aplică la orice act sexual oral sau anal, indiferent de orientarea sexuală.

CAROLINA DE NORD

DELICT GRAV – 3 ANI

Se aplică la orice „delicte împotriva naturii, comise cu oameni sau cu animale".

ALABAMA

DELICT – 2 000 $ / 1 AN

Nu se aplică la cuplurile căsătorite.

FLORIDA

DELICT – 500 $ / 60 DE ZILE

Se consideră că mamele care alăptează nu fac ceva nefiresc sau lasciv (câtă generozitate...).

LOUISIANA

DELICT GRAV – 2 000 $ / 5 ANI

Definit ca „o copulare trupească nefirească" cu cineva de același sex sau de sex opus, sau cu un animal, cu excepția stranie a sexului anal în anumite condiții.

MISSOURI

DELICT – 1 000 $ / 1 AN

Se aplică doar la persoanele care au „o relație sexuală deviată cu altă persoană de același sex".

CAROLINA DE SUD

DELICT GRAV – 500 $ / 5 ANI

În codul de legi al statului apare de fapt ca „scârbavnicul delict de pederastie", aplicabil atât la cuplurile homosexuale, cât și la cele heterosexuale.

PUERTO RICO

DELICT GRAV – ÎNTRE 8 ȘI 20 DE ANI

Sexul anal este ilegal între orice persoane, dar cel oral este ilegal doar în cuplurile homosexuale.

BCU IAȘI TRADITIONAL UNIVERSITY LIBRARY

CELE ŞAPTE PĂCATE CAPITALE

„Nesupunerea este adevărata bază a libertății. Cei supuși trebuie să fie sclavi."
Henry David Thoreau

Anumite legi sunt necesare în orice societate civilizată, dar cum ființele omenești în starea lor naturală au fost întotdeauna egoiste, rele, dezmățate şi leneşe, era inevitabilă necesitatea unui aşa-zis cod moral care să ajute nefericitele mase să-şi clasifice caracteristicile personalității. Simplele noțiuni de viciu şi virtute au fost dezbătute de veacuri întregi, şi toată lumea, de la Platon până la o pleiadă de papi, şi-a dat cu părerea. Dar prin Evul Mediu Biserica catolică limitase lista la şapte şi, cu mici variații de formulare, lista a rămas neschimbată.

Se înțelege de la sine că orice clasificare a comportamentului omenesc este cel puțin arbitrară, dat fiind că viciul unuia este hobby-ul altuia. Şi totuşi, cele şapte „păcate" înşirate mai jos au fost blamate consecvent secole întregi. Dar la o examinare mai atentă putem vedea că meritele acestor defecte spirituale pot fi apreciate corect doar în funcție de context:

TRUFIA

(*numită şi vanitate*) Sentiment de superioritate bazat pe încrederea exagerată în propriile capacități şi importanță.

CÂND E RĂU: După un masacru.

CÂND E BUN: Când propria odraslă a rupt gura târgului la baseball.

INVIDIA

Dorință de a avea ceea ce nu ai sau ceea ce vecinul cel nesuferit îți flutură pe la nas.

CÂND E REA: Dacă obiectul invidiei este imposibil de dobândit (*cum ar fi tinerețea sau frumusețea*).

CÂND E BUNĂ: Dacă obiectul acela este destul de mic pentru a fi furat.

LĂCOMIA PÂNTECELUI

Poftă de mâncare neobișnuit de mare, ceea ce te face să mănânci mai mult decât este rezonabil sau necesar.

CÂND E REA: În restaurante și în cadrul funcțiilor oficiale.

CÂND E BUNĂ: Când nu te vede nimeni.

DESFRÂNAREA

Tânjirea profundă a unei minți necurate după plăcerile fizice și ispitele trupești.

CÂND E REA: În situația în care ai putea fi respins.

CÂND E BUNĂ: În situația în care ai putea fi acceptat.

MÂNIA

(*numită și furie*) Respingerea iubirii și adoptarea furiei, a sentimentelor răzbunătoare și a gândurilor pline de ură.

CÂND E REA: În public sau când ești filmat.

CÂND E BUNĂ: Când e îndreptată împotriva celor de la telemarketing sau când alimentează lupta împotriva nedreptății.

IUBIREA DE ARGINȚI

(*numită și avariție*) Dorință exagerată de bogății materiale, de câștiguri personale, și lipsa milosteniei față de cei mai puțin răsfățați de soartă.

CÂND E REA: La nivel instituțional.

CÂND E BUNĂ: În acțiuni de mică anvergură, pe șest, pe care nu le descoperă nimeni.

TRÂNDĂVIA

Lene și lipsă totală de interes față de activitatea fizică sau spirituală.

CÂND E REA: Când ți-a luat foc casa.

CÂND E BUNĂ: În vacanță și în anii robelor (vedeți capitolul 10).

CELE ȘAPTE VIRTUȚI

Desigur, nu există *yin* fără *yang*. Față în față cu viciul trebuie să se afle virtutea, așa că în contrast cu cele șapte păcate capitale avem o listă de șapte principii morale cerești. Și totuși, dacă aceste comportamente au meritele lor, nu înseamnă neapărat că așa trebuie să ne purtăm întotdeauna.

PRUDENȚA

Autodisciplină și modestie în îmbrăcăminte, comportament și vorbire.

CÂND E BUNĂ: La interviurile pentru angajare.

CÂND E REA: La întâlniri romantice, la petreceri sau la orgii.

CUMPĂTAREA

Reținere, sobrietate și moderație în toate cele, în acțiuni ca și în gânduri.

CÂND E BUNĂ: La biserică și în vizită la neamurile soției/soțului.

CÂND E REA: La petrecerile de Crăciun sau când scrii o carte despre hedonism.

BCU IASI / CENTRUL DE DOCUMENTARE

„Când sunt prinsă între două rele, de obicei îl aleg pe cel pe care nu l-am mai încercat."

Mae West

DREPTATEA

Comportamentul corect față de ceilalți, respectarea adevărului și a virtuții.

CÂND E BUNĂ: La tribunal.

CÂND E REA: Când joci jocuri de societate.

TĂRIA

Capacitatea de a suporta necazurile cu demnitate și de a nu-și pierde curajul în fața potrivniciei soartei.

CÂND E BUNĂ: În clipele pierderilor importante, în suferință și în dezamăgire.

CÂND E REA: Când ai fost jefuit, părăsit sau dezmoștenit.

MILOSTENIA

Generozitate deplină, caritate, îngăduință și grijă față de binele altora.

CÂND E BUNĂ: Când faci ordine prin debarale și donezi hainele urâte.

CÂND E REA: În competiții sportive și concursuri de frumusețe.

SPERANȚA

Credință idealistă și încredere într-un rezultat dorit, și nădejdea împlinirii.

CÂND E BUNĂ: La Las Vegas și în fața benzii transportoare pe care vin bagajele în aeroport.

CÂND E REA: Când încerci să acoperi în cash cheltuielile de pe cartea de credit.

CREDINȚA

Încredere deplină în credințele și convingerile proprii, fidelitate și loialitate.

CÂND E BUNĂ: În fața altarului.

CÂND E REA: La bursa de mărfuri.

ZECE TERMENI INSULTĂTORI CARE SUNT, DE FAPT, FOARTE MĂGULITORI

Una dintre cele mai mari distracții în viață este atunci când ceva ce se voia insultă se dovedește a fi compliment. Totul depinde de interpretare. Așadar, data viitoare când vi se azvârle vreuna dintre aceste „pietre" zâmbiți și spuneți „Mulțumesc!"

1. TÂRFĂ

DE CE? ÎNSEAMNĂ CĂ SUNTEȚI IREZISTIBILĂ DIN PUNCT DE VEDERE SEXUAL.

2. LAȘ

DE CE? E FORMA SCURTĂ PENTRU „DULCE COPILAȘ".

3. NEGLIJENT

DE CE? ÎNSEAMNĂ CĂ SUNTEȚI UN PETRECĂREȚ FĂRĂ GRIJI.

4. RISIPITOR

DE CE? ÎNSEAMNĂ CĂ SUTEȚI INVITAT LA CELE MAI TARI BAIRAMURI.

5. NĂRĂVIT

DE CE? ÎNSEAMNĂ CĂ SUNTEȚI BUN CU DUMNEAVOASTRĂ. ASTA ÎI FACE SĂ TURBEZE.

6. NEÎNDEMÂNATIC

DE CE? ÎNSEAMNĂ CĂ AVEȚI STIL ȘI FLER.

7. LENEȘ

DE CE? ÎNSEAMNĂ CĂ NU SUFERIȚI DE STRES.

8. MĂRGINIT

DE CE? ÎNSEAMNĂ CĂ V-AȚI PĂSTRAT MISTERUL.

9. SUPERFICIAL

DE CE? ÎNSEAMNĂ CĂ ARĂTAȚI TRĂSNET.

10. HEDONIST

DE CE? ÎNSEAMNĂ CĂ SUNTEȚI FERICIT.

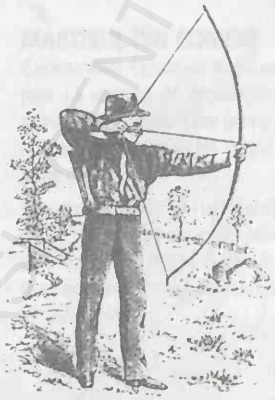
BCU IASI / CENTRA UNIVERSITARA

MARTIRII – BA S-O MIERLEASCĂ DE-A BINELEA!

„Nu-ți lăsa niciodată simțul moral să te împiedice să faci ceea ce e corect."
Isaac Asimov

În poza de familie a stereotipurilor umane, de-a dreapta Pollyannei șade martirul. Nu vorbim aici despre credinciosul înfocat care e gata să moară pentru credința lui, ci despre marele și permanentul suferind care poartă pe umeri toată povara lumii – și nimic nu-i place mai mult decât să se sclifosească pe tema asta. Este cel care crede că dacă nu face el un lucru n-o să-l facă nimeni. E singura persoană căreia îi pasă și care pricepe gravitatea situației și, prin urmare, trebuie să ducă povara.

Oamenii de soiul acesta trebuie să fie hărțuiți și ridiculizați cu orice prilej. Mucenicia este aproape de capul listei comportamentelor pasiv-agresive și este datoria oricărui hedonist care se respectă să înțepe balonul acestei idioțenii oriunde i-ar ieși în cale. Dar pentru a gusta la maximum împungerea trebuie să adoptăm tactica potrivită fiecărui tip.



MARTIRII – CINE SUNT ŞI CUM SĂ-I FACEM SĂ SE CAŢERE PE PEREŢI

MARTIRUL DIN FAMILIE

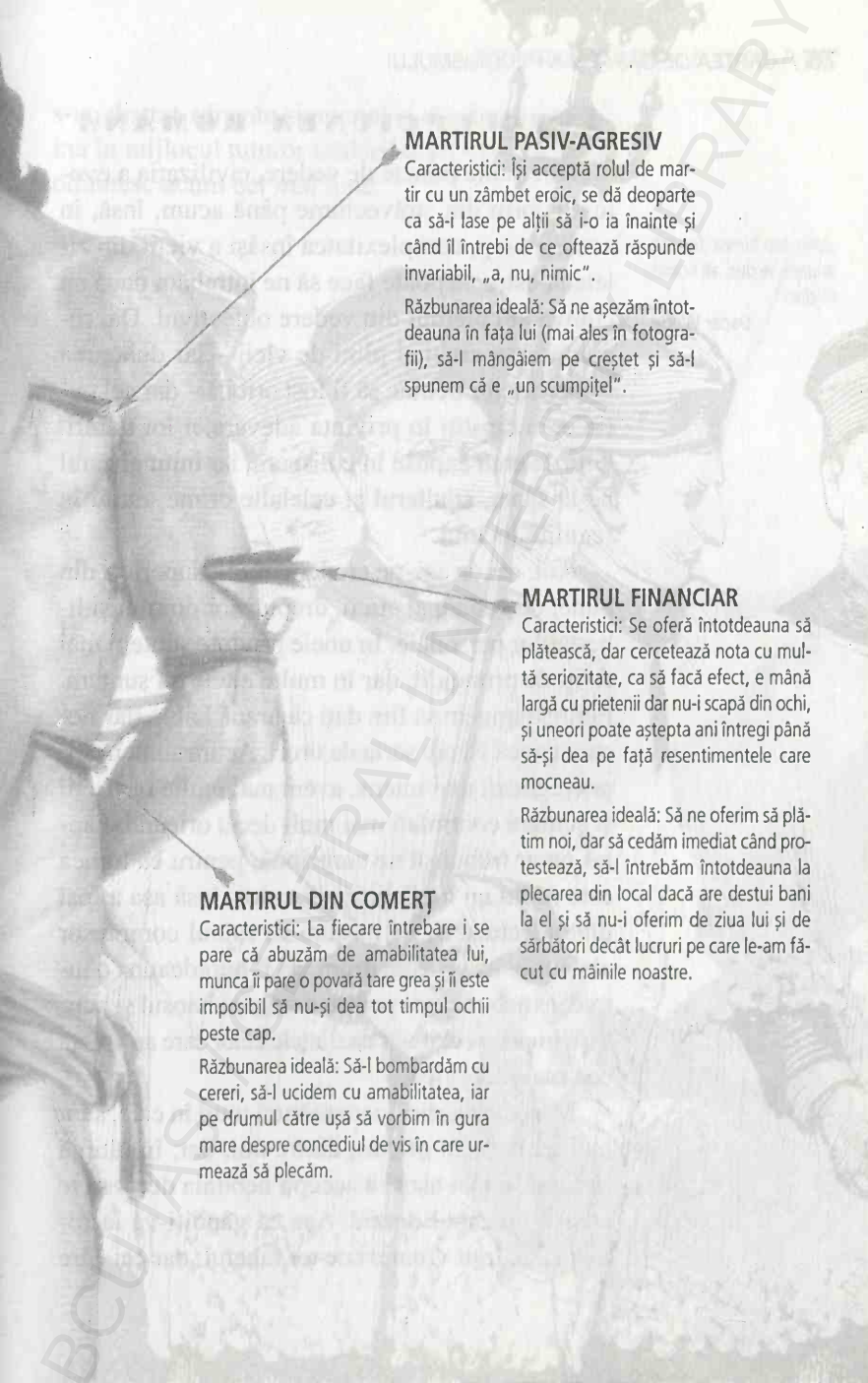
Caracteristici: Tânjeşte să apelăm la el când avem probleme, dramele celorlalţi devin dramele lui şi nu scapă nici un prilej de a trimite o felicitare care să-ţi aducă aminte că şi-a adus aminte.

Răzbunarea ideală: Să-l ţinem întotdeauna departe de problemele noastre, să-i cerem să gătească în zilele de sărbătoare mâncarea cea mai complicată şi să uităm cu regularitate ziua lui de naştere

MARTIRUL DE LA LOCUL DE MUNCĂ

Caracteristici: Are tendinţa să se ofere voluntar şi apoi se arată ranchiunos. Adoră să privească morocănos şi simte nevoia imperioasă de a fi primul care ajunge la birou şi ultimul care pleacă.

Răzbunarea ideală: Să-i zâmbim şi să-l salutăm întotdeauna când ajungem târziu şi să-i facem semn cu mâna când plecăm devreme. Să-i răspundem la plângeri ridicând din umeri şi să-i cerem cât mai multe favoruri.



MARTIRUL PASIV-AGRESIV

Caracteristici: Își acceptă rolul de martir cu un zâmbet eroic, se dă deoparte ca să-i lase pe alții să i-o ia înainte și când îl întrebi de ce oftează răspunde invariabil, „a, nu, nimic".

Răzbunarea ideală: Să ne așezăm întotdeauna în fața lui (mai ales în fotografii), să-l mângâiem pe creștet și să-l spunem că e „un scumpițel".

MARTIRUL FINANCIAR

Caracteristici: Se oferă întotdeauna să plătească, dar cercetează nota cu multă seriozitate, ca să facă efect, e mână largă cu prietenii dar nu-i scapă din ochi, și uneori poate aștepta ani întregi până să-și dea pe față resentimentele care mocneau.

Răzbunarea ideală: Să ne oferim să plătim noi, dar să cedăm imediat când protestează, să-l întrebăm întotdeauna la plecarea din local dacă are destui bani la el și să nu-i oferim de ziua lui și de sărbători decât lucruri pe care le-am făcut cu mâinile noastre.

MARTIRUL DIN COMERȚ

Caracteristici: La fiecare întrebare i se pare că abuzăm de amabilitatea lui, munca îi pare o povară tare grea și îi este imposibil să nu-și dea tot timpul ochii peste cap.

Răzbunarea ideală: Să-l bombardăm cu cereri, să-l ucidem cu amabilitatea, iar pe drumul către ușă să vorbim în gura mare despre concediul de vis în care urmează să plecăm.

BCU "Lucian Blaga" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ÎNȚELEPCIUNEA ROMANĂ

„Unii fac lumea fericită oriunde se duc, alții când se duc."

Oscar Wilde

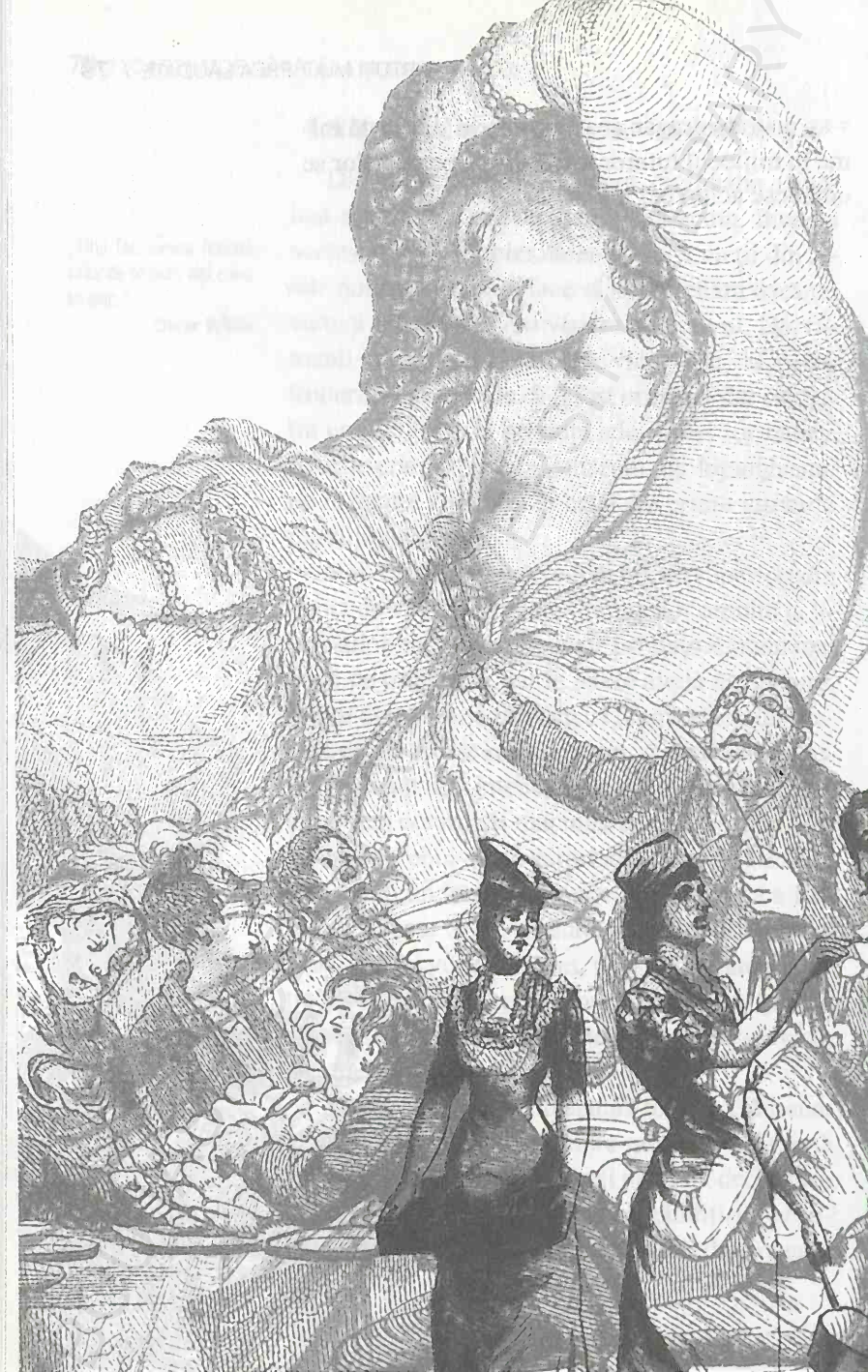
Din multe puncte de vedere, civilizația a evoluat enorm din străvechime până acum, însă, în același timp, complexitatea însăși a vieții din zilele noastre ne poate face să ne întrebăm dacă nu cumva am pierdut din vedere obiectivul. Da, romanii erau cruzi și plini de vicii – iar duhoarea trupurilor lor trebuie să fi fost oribilă – dar cel puțin erau cinstiți în privința adevăratei lor naturi. Ororile erau expuse în coliseum, iar înjungheatul pe la spate, adulterul și celelalte crime intrau în regulile jocului.

Noi, cei de azi, ne credem infinit superiori din punct de vedere al eticii, drepturilor omului și libertăților personale. În unele privințe suntem mai feriți de primejdii, dar în multe altele nu suntem. Puțini ajungem să fim dați ca hrană leilor, dar fiecare epocă își are seria de orori. Acum suntem supravegheați mai intens, avem mai multe restricții și suntem controlați mai mult decât oricând. Faptul nu ar trebui să ne surprindă, pentru că lumea este acum un loc foarte periculos, însă așa a fost dintotdeauna. Și pe măsură ce ruloul compresor al istoriei își vede de drum, va fi întotdeauna o întrecere nebunească pentru a stăpâni haosul și pentru a impune celorlalți credințele celor care au voința cea mai puternică.

Mareele istoriei, care mătură totul în cale, sunt mai mari decât oricare dintre noi, dar, în ultimă instanță, e mai ușor să accepți nebunia decât să te izbești cu capul de zid. Așa că gândiți-vă la romani. Au trăit vremuri de tot rahatul, dar cei care

s-au distrat zdravăn și au mai și râs din toată inima în mijlocul tuturor trădărilor și pericolelor se odihnesc acum cel mai bine.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY



Goana după plăcere

IV

„DOAR PERSOANELE ANOSTE SE ARATĂ SCÂNTEIETOARE LA MICUL DEJUN."

Oscar Wilde

BCU IAȘI / CENTENNIAL UNIVERSITY LIBRARY

SUFERIȚI CUMVA DE ANHEDONIE?

Ați ajuns să credeți că plăcerea și bucuria sunt doar pentru țânci și nătăfleți? Aveți la fel de mult chef de o zbânțuială amoroasă pe cât aveți să vă așezați într-o baltă? Ați face orice numai să nu trebuiască să mergeți la o petrecere? Păi dacă e așa, s-ar putea să suferiți de *anhedonie*. Definită ca incapacitatea de a simți plăcere din trăiri care în mod normal sunt plăcute, această dereglare emoțională foarte periculoasă poate secătui viața de bucurii, dând celui afectat o gamă largă de simptome, de la indigestie până la impotență.

Anhedonia, al cărei nume derivă din greacă, însemnând „fără plăcere", a fost descoperită în anii 1890, dar pe o mare perioadă din secolul XX a rămas în umbră, vedeta marelui teatru al plângerilor și bolilor fiind depresia. Spre deosebire de depresie, nu este caracterizată de stări extreme de bine și de rău, ci de o proastă dispoziție constantă și persistența senzației că viața nu e în realitate decât un balon fleșcăit.

Nu trebuie să ne surprindă faptul că adesea anhedonia este indusă de stres. Până și cobaii își pierd interesul față de plăcerea produsă de grăunțe atunci când sunt supuși unui stres neobișnuit de mare, așa că ne mai miră oare faptul că un stil de viață agitat și un ritm frenetic pot să ne zgâlțâie nervii până ce nu mai simțim nimic? Simpla existență a acestei afecțiuni funeste arată limpede că tihna și plăcerea sunt esențiale pentru a asigura stabilitatea minții și starea generală de sănătate. Dacă vă temeți că aveți chiar și o umbră de tendință anhedonică, acum e momentul să acționați,

să reveniți la viață și să porniți pe calea însorită a vindecării.

TIMPUL LIBER – UN CUVÂNT MINUNAT

Leisure („timpul liber") este definit în *The Merriam-Webster Dictionary* ca „libertatea oferită de încetarea activităților; în special timp în care nu ne ocupăm cu muncă sau cu îndeplinirea unor îndatoriri". Este o definiție simplă pentru un concept simplu. Însă în epoca noastră hipercinetică timpul liber este privit de multă lume ca răsfăț, sau chiar ca extravaganță decadentă. Lucrul care era odată o parte integrantă a vieții a fost marginalizat, în favoarea hiperproductivității și a mișcării perpetue.

Pentru cei care gonesc spre succes și spre imaginarul cerc al învingătorilor este îngrozitoare simpla idee de a o lăsa mai moale și de a se răsfăța într-o stare extatică de relaxare. Gândurile la ieșirea din cursă, la pierderea unor comunicații importante sau la „pierderea timpului" sunt de-a dreptul insuportabile. Desigur, aceștia sunt clienții ideali ai principalelor companii farmaceutice care distribuie medicamente antidepresive și euforizante așa cum se dau copiilor bomboane de Halloween. În fiecare an premisa eronată că fericirea și relaxarea pot fi prescrise și cumpărate sub formă de pilule rodește miliarde de dolari. Luați pilulele, deveniți fericit și goniți mai departe.

Efectele secundare nocive ale unui stil de viață în care nu știm altceva decât muncă și iar muncă sunt considerabile. Pe lângă depresia anhedonică, hipertensiunea, insomnia, nervozitatea, dispoziția schimbătoare, ulcerul, colita, epuizarea și atacurile

SUNTEȚI HEDONOFOB?
Ei bine, da, există așa ceva. *Hedonofobia* este o teamă intensă de plăcere, care poate provoca amețeală, tremurături, hiperventilație, teama de a-și pierde stăpânirea de sine sau o criză generalizată de anxietate.

de cord sunt doar câteva dintre premiile oferite celor care ţin morţiş să se supraîncarce cu sarcini şi să facă planuri peste planuri. N-am învăţat nimic din povestea cu broasca ţestoasă şi iepurele? Cine este până la urmă învingătorul? Păi, cel care merge încet şi constant, care e destins şi demn de încredere, iată cine învinge. Iepuraşul hiperactiv doarme pe şanţ şi ţestoasa câştigă liniştită cursa. La fel stau lucrurile şi cu hedonistul modern. Îşi trăieşte viaţa într-un ritm confortabil, în tihnă, are ritmul cardiac scăzut şi n-are dispoziţia schimbătoare, aşa încât el este cel care câştigă. Şi nu numai că iese învingător, dar se şi bucură de privelişte pe tot parcursul. În fond, vedem mult mai multe frumuseţi când ne plimbăm agale decât de la fereastra unui tren rapid.

Un adevărat hedonist ştie că răgazul nu este un lux sau un răsfăţ, ci o nevoie vitală reală, şi în timpul liber se petrec cele mai bune lucruri din viaţă. Conversaţiile pline de miez, gândurile fructuoase, râsul spontan şi contactele cu ceilalţi se produc rareori în orele de trudă. Munca şi exerciţiile fizice practicate cumpătat îşi au locul lor în tabloul general, dar viaţa este făcută şi din mici momente de bucurie, perioade de libertate deplină şi plăceri zilnice, care trebuie să fie alese şi savurate cu grijă.

PLĂCERI UITATE – LUCRURI CARE ERAU AMUZANTE

Unde a dispărut prânzul de afaceri pe cheltuiala firmei? Şi, dacă tot am ajuns aici, unde a dispărut prânzul? Ceea ce odată făcea parte din ziua

de muncă a pierit, deoarece tot mai mulți americani își iau masa de prânz din jalnice sicriașe de plastic la birou sau, și mai rău, în mașină. Cina pare să reziste mai bine, dar pentru multă lume prânzul a fost redus la o simplă oprire din cursă pentru a face plinul mașinii biologice.

Faptul că această odioasă deformare a comportamentului civilizat a atins proporții epidemice reiese limpede când vedem că angajații din zilele noastre se simt vinovați dacă fac pauza standard de masă, de o oră. Acest lucru este inacceptabil. A venit momentul ca angajații din toată lumea să se unească și să ceară acest drept fundamental de la locul de muncă. Prin luarea în mod regulat a unui prânz prelungit cetățenii nu numai că readuc munca în cadrul bunului-simț, dar mai contribuie și la creșterea economică, prin frecventarea restaurantelor, iar mersul până acolo și înapoi este o ocazie prețioasă de a face mișcare.

Ca să rămânem în domeniul pauzelor din miezul zilei, distinsa artă a siestei a fost și ea în mare parte marginalizată. În ochii fanaticilor productivității, plăcerea înviorătoare a unui pui de somn după masă este semn de apatie și lene. Însă un expert în ațipeală știe că un pui de somn aduce o grămadă de binefaceri, atât în timpul liber cât și la muncă. Reducerea stresului, revigorarea și o stare generală de bine sunt rezultatele sănătoase ale siestei zilnice. Aceste beneficii au fost recunoscute chiar și de o mână de întreprinderi progresiste, care au amenajat niște încăperi liniștite unde angajații să poată trage pe dreapta și să-și refacă energia în timpul programului. Aceasta este o practică foarte civilizată, care ar trebui pe drept cuvânt să devină

A TRAGE PE DREAPTA

Experții spun că un pui de somn de 15-45 de minute este ideal pentru a-ți reface forțele rapid după-amiaza. Dacă durează mai mult duce la somn mai profund, care poate avea ca urmare amețeală și dezorientare.

obligatorie, așa cum sunt rampele pentru persoanele cu dizabilități fizice și ieșirile pentru caz de pericol.

O poziție fruntașă pe lista plăcerilor ocupă și statul la soare. Din nou, dovezile științifice au reușit să curețe concediile de distracție. Rapoartele amenințătoare despre subțierea stratului de ozon, citate de fabricanții de produse care protejează de soare, încă nu au reușit să golească șezlongurile Club Med-ului, însă din ce în ce mai mulți oameni se bronzează din tuburi, în loc să zacă sub razele periculoase ale demoniacului soare. Camerele de bronzare cu spray sunt ultimul răcnet tehnologic care permite domnișoarei sau domnișorului la modă să-și programeze în agendă un strop de culoare. Dar o fi cu adevărat mai sănătos să stai închis într-o cameră unde respiri fumuri toxice și îți lași pielea înnegrită artificial decât să stai la soare?

Plăcerea bronzatului nu este dată doar de senzația de bine. Așa cum copacii și ierburile se înalță spre soare, și oamenii au o dorință perfect firească de a absorbi lumina și căldura reconfortante ale globului de aur. Sigur că multă lume arată mai bine cu un pic de culoare în plus, și întotdeauna a fost distractiv să apari în lume aproape gol, dar satisfacția cea mai mare a bronzatului este senzația de profundă seninătate pe care ți-o dă faptul că te pârjolești la soare ca o șopârlă pe o piatră. Prin urmare, dacă ne ungem cu produse care protejează de ultraviolete, ca să compensăm pierderea de ozon, nu există nici un motiv ca să ne refuzăm plăcerile senzuale ale băilor de soare.

ZECE PLĂCERI SUBESTIMATE MULT

Pe lângă un prânz de afaceri pe cheltuiala firmei, o siestă pe cinste și o după-amiază cu burta la soare, iată alte plăceri verificate pe care nu trebuie să le lăsăm să dispară, ci să le adoptăm și să le reînviem:

1. SĂ PLUTEȘTI ÎN MARE
2. COCTEILURILE DE DUPĂ-AMIAZĂ
3. SĂ DORMI ACASĂ
4. MASAJUL PICIOARELOR
5. SĂ FACI DRAGOSTE ÎN PLOAIE
6. DANSUL LASCIV
7. SĂ CITEȘTI TOLĂNIT ÎN HAMAC
8. BAIE ÎN DOI LA LUMINA LUMÂNĂRILOR
9. SĂ ȘEZI ÎN TĂCERE
10. SĂ NU TE POȚI OPRI DIN RÂS

Conform rezultatelor unei anchete din 2001 efectuate de Fundația Națională pentru Somn, 63% dintre americani nu dorm în timpul săptămânii de lucru cele minimum opt ore recomandate pe noapte.

ȘASE AVANTAJE MEDICALE ALE RÂSULUI

Vechea vorbă că râsul e cel mai bun leac s-a dovedit a fi perfect adevărată. O repriză de râs cu gura până la urechi poate avea numeroase efecte secundare pozitive.

1. RÂSUL STIMULEAZĂ SISTEMUL IMUNITAR, CRESCÂND NUMĂRUL CELULELOR CARE PRODUC ANTICORPI.

2. RÂSUL SCADE TENSIUNEA. LA ÎNCEPUT O MĂREȘTE, DAR APOI O STABILIZEAZĂ LA UN NIVEL MAI SCĂZUT.

3. RÂSUL ESTE O MODALITATE NATURALĂ DE MIȘCARE A DIAFRAGMEI ȘI POATE UȘURA DIGESTIA.

4. RÂSUL ACTIVEAZĂ AMBELE EMISFERE CEREBRALE, CEEA CE FACE SĂ CREASCĂ VIOICIUNEA ȘI ÎMBUNĂTĂȚEȘTE MEMORIA.

BCU "CAROL I" UNIVERSITY LIBRARY

„Cel care știe să râdă de el însuși se va distra tot timpul."

Shirley McLane

5. RÂSUL ÎMBUNĂTĂȚEȘTE STAREA DE SPIRIT PRIN STIMULAREA CIRCULAȚIEI SANGVINE, RELAXAREA MUȘCHILOR ȘI ELIMINAREA STRESULUI.

6. RÂSUL AJUTĂ ÎN MOD FIRESC LA COMBATEREA DEPRESIEI, PRIN DECLANȘAREA SECREȚIEI DE ENDORFINE.

DECADENȚA MODERNĂ

Într-o mare parte din istoria consemnată, decadența era definită prin comportamentele periculoase, de căutare a senzațiilor tari, sau prin goana după uitarea absolută, oamenii căutând să-și stimuleze la maximum simțurile. O orgie romană cu valuri de băutură putea fi încununată de un asasinat plănuit cu mare iscusință, pe slujitorii bisericii îi excita arderea pe rug a vrăjitoarelor sau torturarea păgânilor, iar un hippie care se droga din când în când putea să vomite și să se arunce pe fereastră ca să atragă atenția asupra lui la un „bairam marfă de marfă". Însă aceste zile de minunate excese par acum depășite. Nevoia de stimulare extremă și de încântare s-a diminuat cu timpul, întrucât viața însăși a devenit o paradă a extremelor și mai mult decât suficient de stimulantă, mersi frumos.

Ca o ironie, în aceste zile ale tehnologiilor spațiale și ale stimulării permanente, decadența este exact opusul a ceea ce fusese. Lucrul ucigător de plicticos în trecut, tocmai lucrul care îi făcea pe strămoși să caute excitarea și uitarea, este acum luxul cel mai decadent – liniștea. Starea de beție pe care o căutăm nu mai este letargia indusă de droguri, ci lipsa completă a stimulării. Câteva momente petrecute departe de televizor, monitor, trafic rutier, politică, lumea spectacolelor, publicitate,

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

lumini de neon și zgomotul continuu au devenit fie o amintire îndepărtată, fie un vis îndepărtat, evadarea pe o insulă tropicală.

Prin urmare, dacă vreți cu adevărat să vă răsfățați și să vă simțiți de-a dreptul decadent, găsiți un loc liniștit, citiți o carte, pironiți-vă ochii în stele sau ședeți pur și simplu lângă foc și gândiți-vă. Chiar dacă păcatul este la modă, liniștea cunoaște acum o mare vogă.

ZECE LUCRURI AMUZANTE PE CARE NU LE MAI FACEM

Acum, că s-a stabilit valoarea terapeutică și hedonistică a tăcerii, trebuie să mai arătăm că la fel de important este și traiul neinhibat. După ce sufletul a fost calmat cum se cuvine, un val de distracție tinerească poate oferi exact stropul de stimulare necesar unei vieți perfect echilibrate.

1. SĂ DANSAȚI PROSTEȘTE.
2. SĂ VĂ DAȚI ÎN LEAGĂN.
3. SĂ VĂ DAȚI MARE ÎN FAȚA OAMENILOR.
4. SĂ ÎNOTAȚI IMEDIAT DUPĂ MASĂ.
5. SĂ AJUNGEȚI ÎN AL NOUĂLEA CER ÎN PROPRIUL DORMITOR.
6. SĂ VĂ DAȚI ÎNTÂLNIRE CU FĂPTURI DE 19 ANI.
7. SĂ PURTAȚI BLUZE TRANSPARENTE.
8. SĂ VĂ DAȚI ÎN BĂRCI CU NECUNOSCUȚI.
9. SĂ IEȘIȚI ÎN ORAȘ FĂRĂ LENJERIE INTIMĂ.
10. SĂ FLIRTAȚI CU NERUȘINARE.

A TE ÎNTINDE CÂT ȚI-E PLAPUMA – N-ARE NICI UN HAZ

Chiar și penibilul dr. Phil recunoaște că „Nu există realitate; doar percepție". După părerea bravului doctor, este vorba despre cunoașterea diferenței dintre senzație și percepție. E limpede că senzațiile sunt foarte importante pentru un hedonist, iar cele plăcute merită din plin să fie căutate. Cât despre percepție, este vorba despre sensul pe care îl atribuim situațiilor, împrejurărilor și trăirilor. Viața este ceea ce credem noi că este, pe baza propriei interpretări. Tragedia poate fi considerată șansă, pierderea poate fi considerată câștig și așa mai departe.

Acest principiu este cel mai important pe care trebuie să-l reținem când vine vorba despre bani. Ei nu sunt adevărați. Au fost cândva, când oamenii se trambalau cu punguțe doldora de aur, dar acum majoritatea tranzacțiilor financiare se efectuează electronic, fără lichidități care să treacă din mână în mână. Averea personală sau lipsa ei nu sunt altceva decât un document electronic plin de cifre care este stocat într-o bază de date aflată cine știe unde. După cum bate vântul, stocurile și pensiile cresc și scad odată cu economia globală, depresiunile și recesiunile pot face milioane de dolari să se evapore, pur și simplu, și când vine vorba despre castelul din cărți de joc care este economia nimic nu este sigur, cu excepția garanției de nesiguranță. Iar atunci când inevitabilul ciber-virus apocaliptic va rade totul, și chiar asta o să facă, ar fi mai bine să aveți în mână un pic de aur.

Datoriile sunt tare neplăcute, nici vorbă, şi pentru multe dintre plăcerile vieţii e nevoie de bani. Însă aceste adevăruri fundamentale nu trebuie să împidice pe nimeni să trăiască bine. Nu vreau să sugerez că risipa iresponsabilă ar fi calea către fericire, dar nici să-ţi mănânci de sub unghii nu este. Listele cu împărţirea bugetului şi economiile obsesive nu sunt deloc distractive. Nişte bani albi pentru zile negre prind bine oricui, dar când moderaţia excesivă începe să afecteze plăcerea fiecărei zile, e momentul unei raite prin magazine.

De obicei e plăcut să primeşti cadouri, dar să te recompensezi singur este şi mai plăcut. Dacă vreţi să economisiţi, foarte bine, dar nu uitaţi să puneţi ceva deoparte pentru câte un mic răsfăţ. Ca în zicală, nu puteţi lua averea pe lumea cealaltă, iar dacă sunteţi plin de „abnegaţie" şi puneţi fiecare bănuţ deoparte, ca să-i lăsaţi odraslelor, alunecaţi din nou către posomorâtul abis al martirilor.

Desigur, nu întotdeauna este uşor să ai nişte bani în plus, dar dacă în situaţia dumneavoastră actuală este nevoie de stabilirea unui buget, adăugaţi pe el o sumă pentru câte o nebunie, din când în când. Poate fi mare, ca o vacanţă la tropice, sau poate fi doar o pereche de pantofi – dar, indiferent de mărime, v-o datoraţi. Lumea poate fi un loc foarte dezamăgitor, şi alte persoane vă pot trage clapa, dar cel pe care puteţi conta ca să vă ofere acea clipă de bucurie sunteţi dumneavoastră. Aşa că topiţi banii ăia şi nu vă simţiţi vinovat. Nu uitaţi, ca bun cetăţean aveţi datoria să ajutaţi înflorirea economiei. Orice altă atitudine este pur egoism.

„Omul cel mai bogat este cel care are plăceri ieftine."
Henry David Thoreau

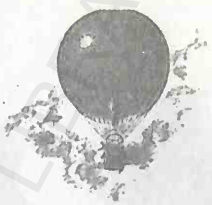
SALUT, DALAI! – OMUL LUMEȚ

În cartea intitulată mângâietor *Arta fericirii*, Dalai Lama oferă cugetări excelente despre multe lucruri, de la adevăratul sens al fericirii până la importanța evitării suferinței create de noi înșine. Tibetanul cu voce blândă se exprimă elegant și elocvent, cu un umor fin și surprinzător. Observațiile lui sunt voit simple nu pentru că le-ar lipsi complexitatea, ci pentru că multe dintre cele mai mari mistere ale vieții au răspunsuri foarte simple. Și dacă acceptați ca un străin să vă dea sfaturi despre viață, atunci mergeți pe mâna tipului care poartă de obicei veșminte de culoarea soarelui și a vinului.

După părerea Sfinției Sale, „Dacă dorești fericirea trebuie să cauți lucrurile care o produc, și dacă nu dorești suferința trebuie să ai grijă să nu mai apară cauzele și condițiile care o produc." Simplu, vedeți? Și nu departe de vorbele vechiului nostru prieten Epicur. Cu alte cuvinte, viața trece foarte repede, și înțeleptul nu doarme într-o pijama care îi produce mâncărime.

ZECE LUCRURI MINUNATE DE FĂCUT ÎNAINTE DE A MURI

Păstrând în minte imaginea generală, un hedonist rezonabil nu-și va permite să rateze cele mai plăcute dintre aventurile vieții. Cu toate că s-ar putea să fie nevoie de un strop de jonglerie, de o delegare creativă a sarcinilor și de un transfer de echilibru, poate chiar două, următoarele experiențe sunt recomandate călduros și merită din plin efortul:



1. MERGEȚI DE UNUL SINGUR ÎNTR-O VACANȚĂ AVENTUROASĂ. VĂ VEȚI CUNOAȘTE MAI BINE.

2. ÎNDRĂGOSTIȚI-VĂ PÂNĂ PESTE URECHI. SIGURANȚA EMOȚIONALĂ NU E ATÂT DE GROZAVĂ CUM SE ZICE.

3. FACEȚI O CĂLĂTORIE LA TROPICE ÎMPREUNĂ CU IUBITUL/IUBITA. INDIFERENT DACĂ RELAȚIA VA DURA SAU NU, VEȚI AVEA AMINTIRI DE NEUITAT.

4. RIDICAȚI-VĂ CORTUL ÎN DEȘERT. DEBARASAȚI-VĂ DE CIVILIZAȚIE, ȘI GÂNDURILE SE VOR LIMPEZI.

5. FACEȚI O PLIMBARE CU BALONUL. DAR NU ȚOPĂIȚI ÎN NACELĂ.

6. STAȚI O SĂPTĂMÂNĂ ÎNTR-UN LOC RETRAS. BUCURAȚI-VĂ DE TIHNA PURĂ.

7. DE ZIUA DUMNEAVOASTRĂ TRAGEȚI-VĂ O PETRECERE PE CINSTE. NU TREBUIE SĂ FIE URIAȘĂ, E DESTUL SĂ FIE DE NOTA 10.

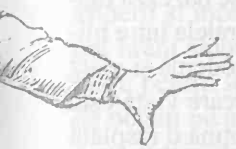
8. FACEȚI-VĂ UN ALBUM CU FOTOGRAFIILE PROPRII. VEȚI VEDEA CĂ VIAȚA DUMNEAVOASTRĂ ESTE UN ROMAN.

9. COMANDAȚI-VĂ UN PORTRET. FIECARE OM AR TREBUI SĂ FIE IMORTALIZAT.

10. NU TRĂIȚI ÎN TRECUT. ROSTUL LUI E SĂ NI-L AMINTIM, NU SĂ NE AGĂȚĂM DE EL.

E clar că atunci când o listă cu 10 dintre „cele mai cele“ are la fiecare punct câte două propoziții, locul mustește de profunzime și filozofie. Și, cu toate că încercările de a găsi plăcerea înșirate mai sus pot să pară o colecție arbitrară de răsfățuri, dincolo de nebunie există, fără îndoială, o metodă și un tâlc mai cuprinzătoare. Hedonismul nu este atât de superficial pe cât arată la prima vedere.

Fii fericit



„TREBUIE SĂ RENUNȚĂM LA VIAȚA PE CARE
NE-AM PLĂNUIT-O CA SĂ PUTEM AVEA
VIAȚA CARE NE AȘTEAPTĂ."

Joseph Campbell

BCU IAȘI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

DE LA JOSEPH CAMPBELL CITIRE

Cărturarul Joseph Campbell, scriitor și profesor, a ajuns la celebritate mondială pentru că a disecat mitologia umanității și a dezvăluit adevărurile simple și temele profunde pe care se bazează marile basme și legende. El a făcut paralela între mitologia clasică, cultura populară modernă și viața de toate zilele. În viziunea lui, fiecare viață este epopeea unui erou care luptă să obțină o răsplată îndepărtată, ca să descopere în cele din urmă că a fost întotdeauna în posesia ei. De la Ulise la Vrăjitorul din Oz, sfârșitul este întotdeauna același.

În ciuda amplorii și obiectivului operei lui de o viață, se pare că autorul este cel mai cunoscut pentru o propoziție simplă: „Încercați să ajungeți la fericire." Premisa este ispititor de simplă. Dacă vă îngăduiți să vă lăsați atras de lucrurile care vă fac cea mai mare plăcere și să le căutați, veți fi pe calea cea bună către satisfacția profundă, fericirea reală și împlinirea vocației supreme. Nu trebuie decât să vă încredeți în propriile instincte și să fiți conștient de momentele de fericire și implicare maximă. Procedând astfel, talentele naturale vor ieși la lumină și treptat veți deveni dumneavoastră cel adevărat.

În cartea *Puterea mitului*, Campbell subliniază: „Dacă încercați să ajungeți la fericire porniți pe un drum care a existat dintotdeauna, așteptându-vă, și veți trăi de-a binelea viața pe care ar fi trebuit să o trăiți... Așadar, încercați să ajungeți la fericire și nu vă fie teamă, și atunci vi se vor deschide uși despre care nu știați că există." Ei bine, hedonistul se dă în vânt după ușile deschise.

Desigur, cunoștințele vaste ale lui Campbell din domeniile istoriei, artei și mitologiei depășesc mult aceste noțiuni elementare, dar în poveștile citate de el lucrul vag, fără nume, pe care îl caută eroul îi este întotdeauna acestuia la îndemână. Cucerirea tărâmurilor îndepărtate, crearea unor imperii și încercările de a deveni stăpânul lumii pot hrăni amorul propriu, dar nu înseamnă mare lucru pentru spirit. Și exact de aceea cei obscen de bogați nu au niciodată destui bani, cei nebuni după putere caută întotdeauna să și-o sporească, iar vedeta TV slabă-moartă care nu mănâncă seara decât un fir de iarbă nu e niciodată destul de slabă.

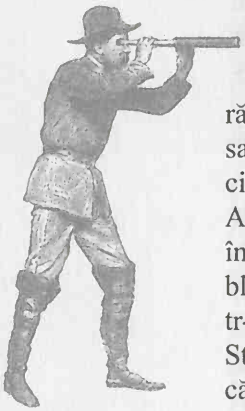
„Adesea oamenii le reproșează altora lucrurile de care nu se pot bucura ei înșiși."

Esop

Din păcate, multe dintre epopeile noastre personale sunt contracarate de simbolurile autorității, bine intenționate dar neinspirate, care o țin morțiș că nu putem face în viață ceea ce vrem să facem. Ne spun că hotărârile privind drumul în viață trebuie să se ia pe baza rentabilității, fezabilității sau a elementelor care ne aduc prestigiu în ochii lumii. Suntem momiți sistematic să pășim pe calea bătută a prudenței convenționale și ni se spune să o luăm la goană. Aceste voci în care ne încredem orbește în timpul anilor de formare a personalității sunt adesea greu de eliminat, și ele ne alimentează pe ascuns ritmul frenetic în care alergăm, cu speranța unei mângâieri pe cap dătătoare de viață pe care s-ar putea să nu o primim niciodată.

Din fericire, nu e niciodată prea târziu să reveniți pe calea împlinirii și să vă distrați strașnic la fiecare pas. Vă puteți trăi viața așa cum doriți, sau puteți să vă legănați veșnic în iluzia că toată lumea vă judecă și că părerea tuturor contează. Într-un cuvânt, dumneavoastră alegeți. Vă puteți lăsa

încleiat în mărunțișurile și interferențele zilnice, într-o existență meschină, sau vă puteți mișca grațios și liniștit ca o panteră în junglă, fără să vă deranjeze sau să vă înfurie scandalul maimuțelor urlătoare și cârâielile păsăretului din jur. Vedeți-vă liniștit de treabă, nu vă cramponați de vocile amintirii care vă șoptesc la ureche, acceptați ceea ce vă înconjoară și înțelegeți că nu este nevoie să reacționați la orice și oricine vă iese în cale.



BUCURIA RĂTĂCIRII

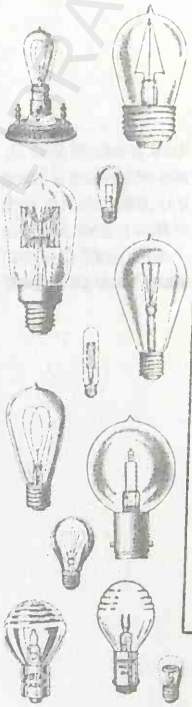
Pentru o minte organizată rigid, ideea de a se rătăci este clar dezagreabilă și poate fi foarte stresantă. Pentru hedonistul cel vesel și ferice, rătăcirea înseamnă șansa aventurii și descoperirilor. Acest lucru este adevărat mai ales la cumpărături, în căutarea iubirii sau în concediu. A te preumbla pe unde te duc picioarele înseamnă a trăi într-o stare firească, așa cum a lăsat Dumnezeu. Structurile și planurile sunt utile la locul de muncă și în aeroport, dar timpul liber este savurat cel mai bine fără vreun program.

Dacă nu părăsiți bulevardul nu veți descoperi niciodată restaurantul acela micuț și fermecător de pe străduța dosnică, și puteți să nu întâlniți niciodată persoana care v-ar schimba soarta dacă mergeți întotdeauna în aceleași locuri. Lăsând în viața dumneavoastră un locșor pentru întâmplările fericite și surprize, întrețineți posibilitatea miracolelor. Acuma, e drept că s-ar putea să vă treziți în cea mai periculoasă zonă a orașului, dar nimeni nu poate ieși câștigător de fiecare dată.

Noțiunea de rătăcire nu se aplică la direcție și destinație. Vă puteți pierde complet într-o activi-

tate care vă încântă. Așa cum un copil pierde noțiunea timpului când se joacă, o minte concentrată și implicată total în urmărirea încântării este eliberată de ticăitul ceasului. Starea aceasta nu poate fi atinsă când avem noi chef, însă când apare trebuie să fie recunoscută ca semn. Dacă vă treziți în această stare știți că ați găsit activitatea care vi se potrivește. În acel moment sunteți scufundat în plăcere, și este exact locul în care vă doriți să fiți. Aceasta este fericirea. Și e lucrul pe care ar trebui să-l faceți mai des. Că e vorba de pictat, de cântat, de admirat peisajul sau pur și simplu de a petrece vremea cu cineva anume, recunoașterea acelei stări de extaz și încercarea de a o realiza nu numai că vă aduc plăcere, dar vă pot ajuta să vă aflați rostul în viață, cariera ideală sau perechea ideală.

Dacă traiul vi s-a redus la o serie de sarcini, îndatoriri și obligații, înseamnă că la un moment dat ați luat-o razna rău și ar cam fi vremea să apelați la hedonistul care zace în dumneavoastră. Încredeți-vă în el, ascultați-l și urmați-l.



„Nu am dat greș, am găsit 10.000 de variante care nu funcționează."
Thomas A. Edison

IMBOLDUL CREATIVITĂȚII – O PARTE INSPIRAȚIE, DOUĂ PĂRȚI VIN?

Asociațiile dintre „persoanele de tip creativ" și excesele autodistructive nu sunt nici o noutate. Cărțile de istorie sunt pline de scriitori alcoolici, pictori nebuni, muzicieni sinucigași și actori dependenți de droguri care trec prin ușa turnantă a dezintoxicării. Bun, și ce ne spune acest lucru? Toți artiștii ăștia la care predomină emisfera

cerebrală dreaptă percep existența pe alt plan decât înțepenitele „persoane de tip afacerist"? Sunt cu adevărat mai înclinați spre dependență sau au doar modalități mai strălucitoare de a-și exprima angoasa existențială?

Prezumția de bază este că, prin însăși natura lui, imboldul creator este nestructurat, și cei care excelează în domeniile creative tind să-și structureze viața mai puțin decât, să zicem, contabilul din vecini. Desigur, această teorie are o fisură – toate artele necesită un anumit grad de structurare, însă întotdeauna au existat suspiciuni și lipsă de încredere între specimenul dominat de emisfera dreaptă și cel dominat de emisfera stângă. Ca să nu mai lungim vorba, fiecare crede despre celălalt că e dus cu pluta.

La sfârșitul secolului XIX, un medic german pe nume Max Nordau chiar a publicat o carte numită *Degenerare* în care afirma cu seriozitate că toți marii artiști din ultimii ani s-au dovedit a fi nevrotici, alcoolici sau dependenți de droguri, sau de-a dreptul nebuni de legat. El considera că înflorirea artei este semnul decăderii sociale și că, de fapt, subminează societatea civilizată. Prin urmare, trăgea concluzia că mințile sănătoase trebuie să reziste până în pânzele albe influenței malefice a artei. Da' știu că te face să mori de râs, nenea Max.

Chiar dacă logica îmbârligată a lui Herr Nordau poate fi amuzantă, încă mai există o droaie de partizani ai extremismului de dreapta care fac spume la gură când o operă de artă le tulbură mentalitatea cea gingașă. Ipochimenii ăștia mai au până să priceapă filozofia „trăiește și lasă-i și pe ceilalți să trăiască" – a nu se invita în ruptul capului la vreo petrecere.

ÎNTOARCEREA LA COPILĂRIE

„O viață în care ai făcut greșeli la tot pasul nu este doar mai onorabilă, ci și mai utilă decât o viață în care nu ai făcut nimic."
George Bernard Shaw

Se bate multă monedă pe proverbiala întoarcere la copilărie, însă copilăria cândva idealizată nu mai este deloc ceea ce era. Pentru mulți copii, viața a devenit o serie de programe de joacă rigide, seturi de accesorii din plastic pentru halterofili și liste de rezerve pentru grădinițe. Pe părinții unor astfel de copii îi așteaptă vremuri tare grele atunci când micuții suprasolicitați se fac mari și dau naibii programele școlare. La urma urmei, gradul de revoltă a adolescenților este direct proporțional cu nivelurile restricțiilor și controlului impuse în copilărie. Dar, lăsând deoparte rebeliunile care pândesc după colț, au mai rămas câteva modalități de a retrăi acele zile lipsite de griji, de abandon pur și neghiobie cât cuprinde care caracterizează starea ideală a copilăriei.

RECHIZIȚIONAȚI COLIBA DIN COPAC A COPIILOR ȘI PETRECEȚI ÎN EA O SEARĂ CU VIN ȘI BRÂNZĂ.

DAȚI O PETRECERE ȘI PUNEȚI-VĂ INVITAȚII SĂ-ȘI ALEAGĂ O PERUCĂ DINTR-UN COȘ PLIN.

RIDICAȚI CORTUL ÎN SUFRAGERIE ȘI FACEȚI O „PETRECERE ÎN PIJAMA".

DUCEȚI-VĂ LA BÂLCI ȘI DISTRAȚI-VĂ.

JUCAȚI LA NESFÂRȘIT JOCURI DE SOCIETATE.

ÎNVĂȚAȚI SĂ CÂNTAȚI LA UN INSTRUMENT.

URMAȚI CURSURI DE ARTĂ.

FACEȚI PE PLAJĂ UN CASTEL DE NISIP.

JUCAȚI-VĂ DE-A NENEA DOCTORUL.

„E VREUN DOCTOR PE-AICI?"

O POVESTE MAI APARTE PE CARE E BINE SĂ NE-O AMINTIM

Căutătorul de plăceri modern trebuie neapărat să fie sincer cu el însuşi toată viaţa. A trăi cu teama că vei fi judecat de ceilalţi sau a-ţi nega adevărata natură nu duce decât la dezamăgire şi la ratarea unor ocazii. Încercarea de a ajunge la fericire nu garantează că veţi găsi iubirea ideală sau că veţi crea pe loc legături cu ceilalţi. Viaţa este alcătuită din succese şi eşecuri, şi totul face parte din eterna căutare a sufletelor-gemene cu care să puteţi împărţi plăcerile. Ia să vedem istorioara cu tipul mai ciudat.

Un tip iese din bar şi se apropie de o femeie de care se simte atras irezistibil. Cei doi se înţeleg şi în cele din urmă omul o invită la el acasă. Pe drum îi spune: „Trebuie să-ţi mărturisesc că am nişte ciudăţenii. Îmi plac lucrurile mai aparte." Ea îi zâmbeşte şi toarce, încurajator: „Foarte bine, nu-i nici o problemă".

Când intră în casă, femeia îşi lasă jos geanta şi îşi scoate paltonul. Se apucă de giugiuleală şi el îi şopteşte: „Vreau să te duci în dormitor, să arunci totul de pe tine şi să stai în cap, rezemată de zid." Surprinsă, dar şi curioasă, ea îi răspunde zâmbitoare: „S-a făcut."

Femeia intră în dormitor, se dezbracă, se aşază cu capul în jos şi picioarele în sus pe perete şi aşteaptă. Trec cinci minute, zece, douăzeci. Cu sângele bubuindu-i în cap şi începând să se înfurie, se ridică în picioare şi merge în salon, unde îl gă-

seşte pe tip pe canapea, uitându-se la televizor. Când o vede îi spune prietenos „Salut."

„Ce mama naibii faci?!" zice ea. „Stau acolo ca proasta, goală, sprijinită în cap, de douăzeci de minute! Ai de gând să faci ceva sau nu?" El răspunde: „Păi, am făcut deja. Mi-am făcut nevoile în geanta ta."

„Peste douăzeci de ani vei regreta mai mult ce n-ai făcut decât ce ai făcut. Așa că taie naibii parâmele. Plutește afară din portul cel apărat. Lasă alizeele să umfle pânzele. Explorează. Visează. Descoperă."

Mark Twain

TOT CE VĂ PRIEȘTE

Evident, gusturile nu se discută. Fiecare om își are păsărelele lui, dar hedonistul plin de bunăvoință nu judecă și nu condamnă pe nimeni. Când este vorba despre plăcere, un strop de noutate nu strică niciodată, dar fiecare dintre noi are niște limite. Accidentele și unele surprize neplăcute pot fi inevitabile, dar acesta nu este un motiv ca să vă băgați capul în nisip și să lăsați fiesta să treacă pe lângă dumneavoastră. Încredeți-vă în propriile instincte, asigurați-vă spatele și aveți grijă să cereți precizări atunci când un străin vă propune să vă distrați pe cinste împreună.

BCU IASI / CENTRU

Răsfățați-vă

VI

„BEREA ESTE DOVADA CĂ DUMNEZEU NE IUBEȘTE ȘI VREA SĂ FIM FERICIȚI."

Benjamin Franklin

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

FARMECUL BEȚIEI – ÎNȚELEPCIUNEA LUI TIMOTHY LEARY ȘI DEEPAH CHOPRA

Orice discuție despre hedonism trebuie până la urmă să ajungă la eterna căutare a nirvanei. De când e lumea lume, oamenii au fost atrași de lucrurile plăcute, în special de cele interzise. Starea de beție poate fi pe rând emancipantă, oribilă, extatică, plictisitoare, relaxantă sau înspăimântătoare. În această privință nu se aseamănă cu căsătoria sau cu o serată prelungită. Totul depinde de împrejurări, de propria mentalitate și de celelalte persoane implicate.

Orice formă de beție este produsă de o modificare chimică din creier. Indiferent dacă este declanșată de ciocolată, sex, vin, nicotină, morfină sau sedative, de stimularea neurotransmițătorilor, de secreția de endorfine sau de simpla amorțire a simțurilor, beția poate da senzații de extaz și de evadare. Și, dacă există persoane care condamnă fără drept de apel aceste încercări, ca fiind semne de lipsă de caracter și slăbiciune, mai sunt și alții care au o concepție mai largă despre căutarea plăcerilor.

În cartea *Cum să învingi dependența: Soluția spirituală*, Deepak Chopra oferă concepția încurajatoare că dependența nu este ceva care se întâmplă celor răi, care trebuie să fie pedepsiți. Dimpotrivă, el consideră că dependenții sunt „căutători" care nu fac altceva decât să caute un ideal mai înalt, și anume iluminarea și pacea interioară, chiar dacă le caută prin toate locurile nepotrivite.

El este convins că această căutare în sine este nobilă, dar căutarea care duce la dependența de substanțe chimice este neinspirată. De acord. Și este adevărat că dependența nu e lucru de joacă, nu trebuie tratată cu ușurință, și mai există și alte metode pentru a ajunge la iluminarea și pacea interioară de care pomeneam mai sus, cu sau fără meditație și poziții dificile, care impun sucirea picioarelor. Însă un hedonist adevărat care este destul de norocos ca să nu cadă în dependență este foarte creativ în restricțiile pe care și le impune. El culege din orice argument doar acele părți care îi convin, și susține obiectivul superior. Să trecem mai departe…

La celălalt capăt al spectrului față de Chopra-din-gașca-lui-Oprah dăm peste marele guru al contrarevoluției din anii '60. E dr. Timothy Leary, profesor de psihologie la Harvard în anii '50, care a formulat mantra „aprinde-te, intră în rezonanță și retrage-te din societate". Leary și mulți alți psihologi din acea vreme credeau că LSD-ul (sau „acid", cum îl numea puștimea) are avantaje terapeutice și spirituale, și că administrat în doze controlate poate fi folosit la orice, de la reformarea delincvenților până la tratarea alcoolismului. Experimentele în care a implicat absolvenți ai facultății, împreună cu ideile sale în general radicale, au făcut ca în cele din urmă să fie dat afară de la Harvard; însă pe tot parcursul vieții pline de culoare, cu descinderi ale FBI-ului, condamnări la închisoare și perioade petrecute în străinătate, el a susținut că oamenii au opt „circuite de conștiință", dar cei mai mulți dintre ei nu folosesc decât patru dintre ele. La fel cu Chopra, el credea

ZÂNA VERDE

Absintul, sau Zâna Verde, ciudatul nume sub care era cunoscut cândva, este un lichior extrem de tare care conține numeroase ierburi, printre care anason, lemn-dulce, chimen-dulce, roiniță și, mai ales, pelin. Cu toate că, în general, are doar vreo 60% alcool, se presupune că pelinul este cel care declanșează celebra amețeală. Băutura verde ca smaraldul, servită de obicei cu apă de la gheață și un cub de zahăr, era o nebunie la modă a boemei pariziene din jurul lui 1840, și mai târziu a subjugat pictori și scriitori printre care se numără Vincent van Gogh, Oscar Wilde și Ernest Hemingway. Prin 1915 ajunsese să fie considerată un opiaceu și să fie interzisă în multe țări, dar există încă mărci legale în unele țări europene, și popularitatea lui crește din nou, demonstrând că farmecul nespus de îmbătător al Zânei Verzi nu a murit.

„Prohibiția iese de pe tărâmul rațiunii prin faptul că încearcă să controleze înclinațiile omului prin intermediul legislației, și transformă în delict lucruri care nu sunt delicte."

Abraham Lincoln

că la straturile mai profunde ale conștiinței se poate ajunge pe calea meditației și a spiritualității, însă celebru a rămas pentru „scurtăturile" pe care le-a propus.

Paralela care poate fi făcută aici este că ambele personaje foarte cunoscute, aflate la extreme, sunt de acord în privința unui subiect mai larg – că deschiderea minții și căutarea iluminării sunt în cel mai bun caz chestiuni delicate. Însă dacă ne bazăm doar pe propriile forțe, fără laboratoare de chimie sau mânăstiri, dar având simțul responsabilității, suntem răspunzători în cel mai înalt grad față de propria epopee. Cuvântul-cheie este prudența, pericolele mișună în jur, dar așa stau întotdeauna lucrurile în viață.

BĂUTURA

Alcoolul nu trebuie să fie niciodată lăsat la îndemâna copiilor, care sunt cu totul imprudenți și destul de neglijenți de la natură. Însă ridicolele încercări din trecut de a interzice consumul de alcool au dovedit că, atunci când este vorba despre adulți, duhul a ieșit din sticlă și nu-i chip să-l mai vârâm înapoi. Chiar dacă mai există unele țări în care este interzis, în majoritatea culturilor din lume alcoolul a devenit parte integrantă a țesăturii societății. Este folosit la sărbătorirea succeselor, amortizarea șocului eșecurilor personale, jelirea pierderilor și savurarea concediilor. Dacă ne gândim un pic, ce chichirez ar mai avea un priveghi irlandez unde nu trage nimeni la măsea? Cine mănâncă *sushi* fără *sake*? Și care ar fi farmecul unei nunți în care mireasa nu dă la boboci prin boscheți?

Alcoolul a jucat întotdeauna un rol important ca așa-zis lubrifiant social, prin faptul că reduce inhibițiile, permițându-ne astfel să dezvăluim mai mult din noi decât suntem în general de acord să arătăm. Evident, vorbim aici de a-ți dezgoli sufletul, nu sânii la petrecerea de Crăciun, deși nici chestia asta nu cade rău ca să mai râdem un pic. Însă pe un plan superior, cocteilurile pot da o notă de miracol unei situații banale, unei întâlniri amoroase sau unei seri ucigător de plicticoase. Nu-i vorbă că ele pot duce și la apariția neprevăzută a unui bebeluș, sau la alunecarea spre prăpastie a unui suflet autodistructiv. Dar, ca întotdeauna, excesele trebuie să fie măsurate cu grijă, și o mahmureală țeapănă este pedeapsa naturii când o zbârcești. Prin urmare, putem vedea încă o dată că biologia ne este călăuza.

ZECE AVANTAJE ALE „OREI APERITIVULUI*" DE DUPĂ PROGRAM

1. COCTEILURILE SUNT MAI IEFTINE.
2. OCAZIA DE A-ȚI DESCHIDE INIMA.
3. UN TEREN SIGUR PENTRU BÂRFELE DE LA BIROU.
4. ELIMINAREA NATURALĂ A NESUFERIȚILOR.
5. CREAREA LEGĂTURILOR CU COLEGII ALCOOLICI.
6. FLIRTUL CU FĂPTURA DIN SPATELE BARULUI.
7. REDUCEREA NIVELULUI DE STRES.
8. O SCUZĂ CA SĂ NU MERGEM LA GIMNASTICĂ.
9. POSIBILITATEA UNOR AVENTURI CU COLEGII SEXY.
10. MATERIAL PREȚIOS PENTRU ȘANTAJAREA ȘEFULUI.

* Interval de timp în care prețurile băuturilor consumate la bar sunt reduse în SUA și UK (*n.t.*).

„Zeii nu i-au oferit niciodată omului ceva mai plăcut sau mai prețios decât vinul."

Platon

PRIMELE ZECE STATE ÎNCLINATE SPRE BEȚIVĂNEALĂ

În 2000, Repertoarul Repartizării Consumului de Alcool arăta că 64,64% din populația SUA consumă alcool și că americanul mediu consumă anual 8,250 l de alcool etilic. Statisticile din fiecare stat arată că zăpada, jocurile de noroc și viața grea din domeniul politicii joacă un rol important în setea de uitare. Iată primele 10 state în privința consumului anual de alcool pe cap de locuitor:

NEW HAMPSHIRE	15,140 l
NEVADA	13,890 l
WASHINGTON, D.C.	13,361 l
DELAWARE	10,938 l
WISCONSIN	10,446 l
ALASKA	9,954 l
COLORADO	9,841 l
FLORIDA	9,651 l
MASSACHUSETTS	9,576 l
MONTANA	9,500 l

(Utah s-a clasat pe ultimul loc, cu 3,912 l. Măi, să fie!)

DROGURILE

Un *drog* este, prin definiție, orice substanță chimică introdusă în organism care modifică starea psihică sau funcțiile organice. Așadar, în acest secol XXI nu mai există nimeni pe planetă care să poată spune pe drept cuvânt „Eu nu iau droguri." De la aspirină până la acid, de la vitamine până la Vicodin, suntem cu toții vinovați că ne jucăm zilnic cu procesele chimice firești ale organismului nostru. Însă când ajungem la risipa de droguri

aflate la îndemâna consumatorului modern, fie ele naturale sau făcute de om, încâlceala legilor și clasificărilor oficiale este năucitoare, și uneori pare de-a dreptul arbitrară.

Orice adult este liber să cumpere bere, cafea și țigări de la prăvălia de după colț, dar o punguță de marijuana nu poate fi procurată decât printr-o tranzacție ilegală. Există o mulțime incredibilă de excitante, barbiturice și narcotice care pot fi prescrise de medici, însă alte substanțe pot fi procurate doar la petrecerile cu droguri din zonă sau prin contacte personale clandestine. De ani de zile se tot dau legi, apoi sunt abolite, reintroduse și reformulate de nenumărate ori, într-o strădanie permanentă de a supraveghea gama imensă de substanțe chimice cu care își fac de lucru masele. Dar dacă am învățat ceva de-a lungul istoriei, este faptul că oamenii vor găsi întotdeauna o cale de a ajunge în al nouălea cer.

„Apă? Nu mă atinge eu de așa ceva! În ea se regulează peștii."

W.C. Fields

Disputele actuale pe tema legalizării anumitor droguri sunt deghizate adesea în dezbateri morale sau bătălii nobile pentru protejarea sănătății poporului. De fapt, în miezul întregii gargare stau pur și simplu banii. Adevărul curat este că din piața drogurilor ies bani buni, și problema care se pune întotdeauna este cine iese până la urmă în câștig. În zilele noastre, companiile farmaceutice internaționale câștigă anual sume fabuloase din îngrijirea nevrozelor și neliniștilor populației în ansamblul ei. Și afacerile lor nu sunt doar legale, ci și alimentate generos de publicitatea TV. Nu sunt permise la televiziune reclamele pentru țigări sau băuturile tari, dar pilulele pentru erecție și euforizantele se lăfăie în voie pe ecrane.

În realitate, o mare parte din publicitate poate fi tare distractivă. Voci sumbre din reclamele de la televizor pun întrebări de tatonare, cum ar fi „Vă simțiți vreodată apatic, obosit sau dezinteresat? V-ar plăcea să fiți mai puțin inhibat la petreceri? Gândurile dumneavoastră o iau uneori razna?" Dacă sunteți în ghearele oricăruia dintre aceste simptome groaznice, se pare că sunteți în pom de-a binelea și aveți nevoie *pronto* de îngrijire medicală. Din fericire, există o pleiadă de 'zepam și 'pam, 'zac etc. care să vă ajute să reintrați în rândul lumii, așa că ia scoate tu iute banii din poșetuță, Getuță! Vocea încurajatoare de la televizor de obicei se estompează ușor la sfârșitul acestor reclame, când înșiră efectele secundare care pot să apară – diaree, constipație, amețeală, greață, migrene, probleme urinare sau dureri acute de stomac, dar acestea sunt aspecte minore când ți se oferă șansa de a cumpăra fericirea sub formă de pastile. O reclamă deosebit de hazlie care preamărește o cură pentru disfuncția erectilă se termină cu avertismentul plin de bun-simț că „în cazul unei erecții care persistă mai mult de patru ore poate fi necesară o intervenție medicală." Ei nu, zău? S-ar zice că la o vârtoșenie de trei ceasuri și jumătate nu-i nici un bai.

În vreme ce oamenilor li se induce încetul cu încetul, prin hipnoză, ideea că emoțiile lor perfect omenești necesită medicamente costisitoare, închisorile gem de „inculpați pentru încălcarea legilor antidrog", a căror culpă reală s-ar putea să fie doar simplul fapt că nu au cumpărat drogurile *aprobate*. Astfel, un director de firmă care vân-

tură banii cu lopata e liber să plutească toată viața pe aripile moleșitoare ale narcoticelor prescrise ca sedative, însă dacă mamaia fumează în cămăruța ei un pic de haşiş ca să simtă mai puțin ghearele glaucomului și cancerului, va fi azvârlită în pușcărie, acolo unde îi este locul, alături de criminali, teroriști și violatori. Ce ironie!

Cât despre dependență, nimeni nu este ferit de acest risc, dar nu toate drogurile creează dependență fizică, și folosirea cumpătată a unor droguri care o produc nu duce neapărat la instalarea ei. La apariția dependenței contribuie mai mulți factori, și persoanele cu capul pe umeri, cu serviciu stabil, relații stabile și sisteme de sprijin, și care nu au în familie persoane dependente, sunt mai puțin vulnerabile. Desigur, nu se știe niciodată ce se poate întâmpla, dar e stupid să presupui că drogurile legale sunt mai puțin periculoase decât cele ilegale din punct de vedere al dependenței. Nicotina creează mai mare dependență decât heroina și, în vreme ce se consideră că marijuana nu creează dependență, toată lumea știe că devii dependent de sedative.

În cele din urmă, ca întotdeauna, totul se reduce la responsabilitatea fiecăruia. Un hedonist cu bun-simț nu este o persoană care își asumă orbește riscuri. Așa cum a spus întotdeauna Epicur, plăcerea care duce la durere trebuie să fie evitată. Dar un hedonist adevărat este în același timp purist, și nu-i place să fie manipulat de conglomeratele mondiale și de programele politice. „Plăcere cumpătată" este abordarea corectă, și opțiunile personale merg mână în mână cu autoprotecția.

CE SUNT, CE FAC ŞI CUI ÎI PLAC

UN VECHI SECRET CHINEZESC

Encefalinele şi endorfinele sunt opiacee naturale produse de creier şi studiile arată că secreţia lor poate fi declanşată şi chiar mărită prin acupunctură. Aceste substanţe produc senzaţii de plăcere, scad stresul şi elimină suferinţa fizică.

MARIJUANA

CE ESTE: Canabis, haşiş.

CE FACE: Fumatul ocăreia dintre ele are de obicei efect de destindere, înveselire şi sedare generală, dar efectul haşişului este puţin mai intens. Reacţiile emoţionale diferă mult de la om la om şi printre ele se numără crize de râs, momente de contemplare profundă, manifestări paranoide sau revelaţia că lumea e un loc numai bun să-ţi bagi picioarele în el.

CUI ÎI PLACE: Vechilor *hippie*, persoanelor creative şi studenţilor.

CARE SUNT RISCURILE: În cazul marijuanei practic nu există doză mortală. În cel mai rău caz, cel care o foloseşte poate avea senzaţii de anxietate sau poate deveni dependent psihologic. Dozele mari pot afecta capacitatea motoare şi concentrarea, aşa încât nu se recomandă şofatul sub influenţa ei. Fumătorii de canabis atrag adesea atenţia prin faptul că dau drumul ştergătoarelor de parbriz când nu plouă sau conduc prin viscol cu geamurile coborâte.

SEDATIVELE

CE SUNT: Alcoolul, barbituricele, metaqualon, GHB, Valium, Xanax etc.

CE FAC: Sedativele amplifică relaxarea şi reduc anxietatea, dar în doze mai mari pot avea ca efect somnolenţă, vorbire împleticită, perturbarea capacităţii motoare şi fotografii umilitoare.

CUI ÎI PLAC: Cam tuturor.

CARE SUNT RISCURILE: Cu toate că benzodiazepinele (calmante ușoare, ca Valium, Xanax etc.) singure rareori ajung la doze fatale, toate celelalte sedative luate în cantități prea mari pot provoca moartea prin stop cardiac sau blocarea respirației, și toate sedativele sunt periculoase când se combină cu alte substanțe cu efect somnifer.

OPIACEELE

CE SUNT: Opiu, heroină, morfină, Percodan, Demerol, Vicodin etc.

CE FAC: Produc un val de plăcere urmat de o stare de destindere visătoare. De asemenea, reduc sensibilitatea la durere și au ca efect, în general, pleoape grele, rânjete cretine și, uneori, gânduri sinistre.

CUI ÎI PLAC: Celor aflați în suferință, celor care caută senzații tari și celor cu dureri de dinți.

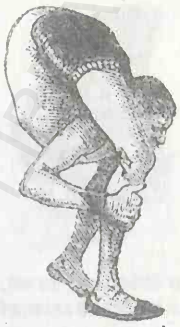
CARE SUNT RISCURILE: Opiaceele pot fi fatale chiar și la prima administrare, dacă doza este destul de mare. Efectul intens de relaxare poate duce cu ușurință la blocarea respirației.

EXCITANTELE

CE SUNT: Cocaină, cocaină-crack, amfetamine, Ritalin etc.

CE FAC: Măresc energia, dau senzații de vioiciune și de ascuțire a minții și stimulează conversațiile dezlânate.

CUI ÎI PLAC: Personalităților de tip A, celor care fac prea multe, celor care fac prea puține și vedetelor îngrozite.



CHESTIE DUBIOASĂ

La sfârșitul anilor '50, monstrul sacru Cary Grant a început o lungă cură de LSD administrat în situații controlate de psihiatri, care credeau în valoarea terapeutică a drogului. În anii următori Grant a lăudat pe toate drumurile experiența, afirmând că s-a eliberat de trauma psihologică pe care o reprima de zeci de ani. În biografia lui, *CG: Un strop de eleganță*, presupune suav: „Știți că ne contractăm cu toții anusul, inconștient."

CARE SUNT RISCURILE: Chiar și o singură administrare de excitante în doză prea mare poate avea ca rezultat crize nervoase, stop cardiac, blocarea respirației sau atac cerebral. De asemenea, folosirea lor pe o perioadă îndelungată poate avea efecte de domeniul psihiatriei, cum ar fi accentuarea simptomelor de paranoia sau de ostilitate.

ENTACTOGENELE (EMPATOGENELE)

CE SUNT: Ecstasy, MDMA și variantele acestuia.

CE FAC: MDMA (metilendioximetamfetamină) mărește ritmul cardiac, temperatura și tensiunea. De asemenea, dă stări de euforie, energie și plăcere fizică, ceea ce duce adesea la tot soiul de pipăieli, culcat cu cine nu trebuie și mărturisiri prostești.

CUI ÎI PLAC: Petrecăreților, celor obsedați de sex și bărbaților aflați la mijlocul vieții.

CARE SUNT RISCURILE: Când se combină cu epuizarea fizică poate duce la creșterea temperaturii, hipertensiune, insuficiență renală sau chiar moarte.

HALUCINOGENELE

CE SUNT: Acid, ciuperci halucinogene, mescalină, PCP etc.

CE FAC: Halucinogenele pot perturba percepția temporală și spațială, generând percepții vizuale și senzoriale iluzorii. De asemenea, pot contribui la senzația de despărțire a trupului de suflet, ducând la alterarea percepțiilor, revelații spirituale sau intelectuale și pupile mărite jenant de mult.

CUI ÎI PLAC: Artiștilor, savanților și liber-cugetătorilor.

CARE SUNT RISCURILE: Folosirea halucinogenelor, cum sunt LSD și ciupercile halucinogene, poate avea ca rezultat o „plutire de coșmar" în care consumatorul devine extrem de neliniștit, paranoic, sau ajunge să se vatăme singur, dacă judecata îi este prea deformată. PCP și alte componente de tipul lui sunt mult mai periculoase, și pot avea ca efect comă, stop cardiac sau chiar moarte.

„Nu vei ști niciodată ce înseamnă destul până nu afli ce înseamnă peste măsură."

William Blake

CELE CARE SE INHALEAZĂ

CE SUNT: Anestezice, inhalanți, oxid de azot, vopsele, clei, combustibili etc.

CE FAC: Anstezicele administrate de un medic specialist provoacă la început senzații de destindere visătoare, provocând în cele din urmă o sedare profundă. Chimicalele inhalate pentru „distracție" scad tensiunea și, în același timp, măresc ritmul cardiac. Starea ușor euforică și scăderea inhibiției trec repede, fiind adesea urmate de o durere de cap zdravănă.

CUI ÎI PLAC: Pacienților din secția de chirurgie, adolescenților plictisiți și imbecililor.

CARE SUNT RISCURILE: Inhalarea de azotați rareori ajunge la doze fatale, însă ei perturbă respirația și scad ritmul cardiac, putând fi foarte periculoși. Inhalarea de dizolvanți este foarte periculoasă și poate avea ca efect pierderea cunoștinței, atac de cord și moarte, chiar de la o singură experiență. Chiar și anestezicele pot fi fatale dacă dozele nu sunt supravegheate atent, așa că trebuie întotdeauna să vă purtați cât mai frumos cu anestezistul.

E ÎN ORDINE, ZĂU CĂ E ÎN ORDINE

Chiar dacă Utah are cea mai scăzută rată a consumului anual de alcool din țară, după cum arată un articol din 2002 publicat de *Los Angeles Times*, are și cea mai ridicată rată a rețetelor de antidepresive. În același articol se mai arată că Utah s-a situat pe primul loc în privința folosirii narcoticelor ca sedative.

„Am spus că n-am încălcat niciodată legile antidrog din țara mea, și acesta este adevărul curat."

Bill Clinton

DEPENDENȚA

Dependența este, fără îndoială, o problemă serioasă, și au fost efectuate nenumărate studii pentru a stabili care droguri creează și care nu creează dependență. Știm cu toții că excitantele, cum sunt cocaina sau amfetaminele, opiaceele, ca heroina, precum și alcoolul, nicotina și unele sedative sunt drogurile care creează cea mai mare dependență. Se consideră, în general, că marijuana și LSD nu creează dependență, cu toate că persoana care le folosește poate deveni dependentă psihologic. Dar obișnuința de a lua ceva este altceva decât dependența, care se pare că pune stăpânire pe circuitele cerebrale.

Și la oameni, și la animale, creierul are circuite pentru trăirea plăcerii provenite din activitățile care conservă specia. De aceea sexul e plăcut, apa stinge setea și mâncarea alungă foamea. Este felul în care Mama Natură se asigură că repetăm aceste comportamente esențiale și menținem antrenul marelui bairam biologic. Stimularea anumitor circuite neuronice și secreția de dopamină duce la consolidarea comportamentelor, iar aceasta declanșează tiparul repetitiv.

Testele au arătat că nicotina, alcoolul, excitantele și opiaceele stimulează același circuit de secretare a dopaminei. Dependența poate fi foarte puternică, deoarece se instalează la un nivel fundamental, foarte profund, aflat pe același plan cu instinctul de conservare. Iată de ce cobaiul drogat cu cocaină aflat într-o cușcă uită de mâncare, sex și orice altceva și apasă pe bară până la epuizare ca să mai capete câte o doză. Cobaiul ajunge cu adevărat să creadă că nu poate supra-

vieții fără drog. Iar omul poate ajunge într-o stare la fel de hidoasă. Atunci când evitarea suferinței și neplăcerii dezintoxicării începe să semene cu lupta pentru supraviețuire și când nevoia de drog devine un fel de sete, de foame sau de impuls copleșitor, sunteți în găleată de-a binelea și trebuie să sunați la acel număr.

„Orice formă de dependență este rea, indiferent dacă narcoticul este alcoolul, morfina sau idealismul."

Carl Gustav Jung

Ei, și acum ajungem la un subiect cu mult mai atrăgător...

SEXUL

În împărăția plăcerilor lumești, nici una nu e în stare să îmbete, să stârnească și să fascineze mai mult ca preferatul dintotdeauna: sexul. La început, sexul era doar sex. Era o trebuință adânc înrădăcinată, primitivă, care slujea doar scopului biologic de perpetuare a speciei. Și biologia a impus ca el să fie tare plăcut, astfel încât toate speciile să dorească în mod regulat să se apuce de ceea ce este în realitate o treabă destul de obositoare. Era plăcut pe atunci și așa este și acum. Dar de-a lungul istoriei, relația dintre sex și iubire s-a schimbat mult.

Pe măsura evoluției civilizației pe planetă, s-au creat comunitățile și a început să se impună noțiunea de familie. Apoi s-a născut conceptul de căsătorie. Dar în vechime căsătoria era doar un aranjament între familii, și în multe părți ale lumii încă mai este așa. În perioada de vârf a Imperiului Roman, căsătoria era doar un aranjament domestic, iar sexul era o formă de recreere viguroasă, înfloritoare, fără complexe, savurată cu orice ocazie. Curtezanele aveau un statut social destul

de înalt, și însăși ideea de monogamie îi părea fără noimă omului de rând, care nu ar fi văzut, desigur, nici un motiv pentru a refuza participarea la o orgie pe cinste.

„În America sexul este o obsesie, în alte părți ale lumii este un fapt."
Marlene Dietrich

Doar după răspândirea creștinismului și începutul prăbușirii Imperiului Roman sexul a ajuns să fie asociat cu vinovăția, păcatul și rușinea. Creștinii asociau căderea imperiului cu sexul și plăcerea, și cu timpul locul acestora a fost luat de plicticoasele practici ale abnegației, abstinenței și torturii autoimpuse. Ieșea păcatul, intra vinovăția. Omenirea se scufunda în vremurile întunecate, și prin secolul XV instituția matrimonială a ajuns sub controlul atotputernicului cler. Sexul a devenit un act murdar, rușinos, care nu trebuia să fie făcut decât în caz de strictă necesitate. Desigur, asta nu-i oprea pe clerici și pe nobilii puternici să-și ia amante sau să comită abuzuri sexuale – dar se urau pentru faptele lor, și acesta era lucrul cu adevărat important.

VAI, TU, CE SCULĂ ÎNCÂNTĂTOARE AI!

Penisurile artificiale au fost întotdeauna la modă printre doamnele din Grecia antică și din Imperiul Roman. Chiar dacă erau și modele grosolane, din coarne de animale, cele mai elegante modele erau din aur, argint, fildeș și sticlă.

Prin secolul XI a început să prindă formă un ideal romantic, și a început epoca poeziei și a curtoaziei. Abstinența rămânea calea respectabilă către mântuire, dar iubirea curtenească s-a răspândit în toată Europa iar emoțiile și-au croit drum până în iatacuri. Prin anii 1400, în plină Renaștere, forțele întunecate ale religiei instituționalizate erau într-o încleștare crâncenă cu noul spirit al epocii și cu păcătoasele noțiuni de raționalism și fericire personală. Rezultatul au fost momente extrem de distractive, cu femei pline de nuri arse pe rug ca vrăjitoare, fanatici scoși din minți care se autoflagelau și dizidenți religioși care cădeau pradă Inchiziției celei pline de originalitate, la toate

acestea adăugându-se masacre, torturi la tot pasul și intoleranță generală ajunsă la amploarea unei psihoze. Și totuși, venise deja Epoca Luminilor, știința era folosită pentru a înlătura superstițiile și spaima adunate de veacuri întregi, iar clasele mijlocii începeau să se întrebe dacă sexul și iubirea erau, la urma urmei, chiar așa de rele.

Când au apărut puritanii, sexul în cadrul căsătoriei era considerat un lucru bun și sănătos, dar cei care comiteau adulter și alți perverși riscau biciuirea, diferite pedepse publice umilitoare sau chiar peeapsa capitală. Pe la mijlocul secolului XVIII emotivitatea dezlănțuită începuse să nu mai fie la modă, lăsând locul intelectualismului și rațiunii. La ordinea zilei erau comportamentul ceremonios și coduri de comportament rigide, iar autocontrolul era idealul *du jour**. Standardele înalte ale moralității au continuat să crească în epoca victoriană, mai ales pentru femei, însă influențele moderne, cum ar fi călătoriile internaționale, pornografia populară și opiul, au condimentat un pic traiul. În perioada revoluției industriale, clasele mijlocii luau avânt și libertatea personală se ițea din nou la orizont.

În secolul XX au apărut emanciparea femeilor și revoluția măsurilor anticoncepționale. Femeile puteau, în sfârșit, să se bucure liber de plăcerile sexuale, așa cum o făcuseră bărbații de atâtea secole, fără perspectiva supărătoare a unui furnicar de plozi chirăitori. Dar în tot acest timp, în vreme ce biserica începea să-și piardă puterea asupra

BĂBUȚE ȘTURLUBATICE, MOȘULEȚI PĂCĂTOȘI

Dintre subiecții studiilor efectuate de Alfred Kinsey în 1948 și 1953, adevărate pietre de hotar în domeniu, 92% dintre bărbați și 62% dintre femei au recunoscut că se masturbează. De asemenea, 50% dintre bărbați și 26% dintre femei au avut relații extraconjugale, iar 37% dintre bărbați și 13% dintre femei au avut experiențe homosexuale în timpul cărora au ajuns până la orgasm.

* „Din acel moment", în limba franceză în original (*n.t.*).

„Ceea ce la alții numim păcat, la noi este experiment."
Ralph Waldo Emerson

moralei populare, guvernul aștepta în culise, cu brațele pline de tot soiul de documente, ca să ajute la reglementarea plăcerilor maselor. La urma urmei, cineva trebuia să-i controleze pe maniacii ăștia.

Așadar, astăzi suntem mai liberi, dar nu cu totul. Continuă bătăliile legislative în privința libertăților personale, și probabil că nu vor înceta nicicând. Dar așa e progresul. Nu se face cât ai bate din palme. Însă în toată isteria asta, hedonistul înțelept rămâne netulburat, știind că întotdeauna vor exista tipi refulați care nu pot suporta gândul că alții își permit să guste distracția pe care ei înșiși și-o refuză total. Cu toate chinurile în prada cărora sunt, făpturile astea cu circuitele deranjate predică și judecă și condamnă. Și trebuie lăsați să o facă în voie, nu pentru că ar merita să fie ascultați, ci pentru că asta îi ține departe de dormitorul cel mare și colectiv al vieții, în care ne simțim atât de bine noi, ceilalți.

AFRODIZIACELE

De la cornul de rinocer până la creierul de vrabie, despre diverse lucruri, poțiuni și alimente s-a crezut că stimulează libidoul și măresc atracția sexuală. Multe dintre teoriile legendare se bazează pe simple presupuneri și superstiții, însă există câteva care par să aibă oarece merite științifice la baza reputației lor de elixire ale pasiunii.

STRIDIILE: Considerate de toată lumea aliment afrodiziac, obscen de alunecoasa stridie este în realitate bogată în zinc, mineral esențial pentru creșterea secreției de testosteron.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

SPARANGHELUL: Lăsând la o parte forma falică, sparanghelul conține cantități mari de potasiu, fosfor, calciu și vitamina E, care contribuie la secreția de hormoni sexuali.

ARDEII IUȚI: Nu numai că stimulează chimic terminațiile nervoase, declanșează transpirația și măresc pulsul, dar mai pot și să stimuleze secreția de endorfine care ne creează starea de spirit potrivită.

CIOCOLATA: Ciocolata stârnește erotismul, fie și numai prin stimularea secreției de endorfine. Uzul extern, sub forma siropului, ne poate crea și el o stare specială.

YOHIMBE: Coaja de yohimbe conține un aminoacid numit arginină care stimulează sistemul nervos și crește debitul sangvin către organele genitale. Totuși, joaca poate fi umbrită un pic de anxietate, greață și hipertensiune.

GINGKO: Cu toate că este luat adesea pentru tulburări de memorie, gingko ajută și în cazul problemelor legate de erecție. Eliberarea de oxid de azot lărgește vasele de sânge și crește debitul sangvin.

DAMIANA: Este un soi de ignam sălbatic; se spune că are niște substanțe chimice naturale care pot mări sensibilitatea genitală și pot chiar să inducă vise erotice.

CANTARIDA: Afrodiziacul ilegal tradițional este preparat din învelișul uscat al unui gândac. Efectul lui stimulator este iritarea membranelor

genitale, dar este cu adevărat periculos și poate avea ca efect disfuncție renală, hemoragie intestinală și chiar moartea. Nu prea sexy, în fond.

CINCI DENUMIRI SIMPATICE PENTRU SEX DUPĂ „11 SEPTEMBRIE"

În epoca terorismului și a SARS-ului, în mintea multora s-a insinuat ideea de „situație presantă". Plănuirea pe termen lung a fiorului romantic a fost înlocuită de aventuri de o noapte și de satisfacția imediată. În orice situație, limbajul familiar reflectă tendințele adoptate de marele public. Iată cinci expresii noi pentru relația rapidă modernă:

- Drăgoșteală ca la Armaghedon
- Sex apocaliptic
- Sex de groază
- Ciocăneală neliniștită
- Rendez-vous-ul catastrofal

CELE 5 MARI AVANTAJE PENTRU SĂNĂTATE ALE VIEȚII SEXUALE REGULATE

Încercările caracteristice ale Bisericii și Statului de a regla activitatea sexuală nu numai că sunt imorale, dar au și un efect negativ asupra sănătății și fericirii populației în ansamblul ei. Atunci când este practicat cu precauțiunile rezonabile și cu responsabilitate socială, sexul satisfăcător contribuie la igiena, stabilitatea și seninătatea societății prin contribuția la bunăstarea generală a fiecăruia. Iată avantajele:

1. REDUCEREA RISCULUI DE MALADII CARDIACE

ACTIVITATEA CARDIOVASCULARĂ INTENSĂ POATE REDUCE ÎN MOD SEMNIFICATIV RISCURILE DE ATAC DE CORD ȘI DE ATAC CEREBRAL.

2. SLĂBIRE/STARE FIZICĂ MAI BUNĂ

O PARTIDĂ ZDRAVĂNĂ DE ZBENGUIALĂ AMOROASĂ POATE ARDE PÂNĂ LA 200 DE CALORII ȘI PUNE LA TREABĂ O MULȚIME DE MUȘCHI.

3. REDUCEREA DEPRESIEI ȘI A STRESULUI

DESCĂTUȘAREA FIZICĂ PRIN ORGASM POATE AVEA CA EFECT O RELAXARE PROFUNDĂ, SOMN MAI BUN ȘI ÎMBUNĂTĂȚIREA CIRCULAȚIEI SANGVINE.

4. MAI PUȚINE RĂCELI ȘI GRIPE

ACTIVITATEA SEXUALĂ REGULATĂ MĂREȘTE SECREȚIA DE IMUNOGLOBINĂ A, UN ANTICORP CARE INTENSIFICĂ ACTIVITATEA SISTEMULUI IMUNITAR.

5. ALINAREA DURERII

CREȘTE NIVELUL HORMONULUI OXITOCINĂ CARE, LA RÂNDUL LUI, ELIBEREAZĂ ENDORFINE, IAR ACESTEA POT ALINA O MULȚIME DE DURERI FIZICE, DE LA CELE DE CAP PÂNĂ LA CELE ARTICULARE.

BCU IASI / CENTRU VECHI

MÂNCAREA

În actualul climat de afurisire a carbohidraților, numărare a caloriilor și fascism alimentar, se estimează că unul din cinci americani este adept fervent al unei forme de regim la modă. În vreme ce nicicând încheiata căutare a perfecțiunii fizice face din oameni sănătoși epave angoasate și dezgustate de sine, companiile farmaceutice și instructorii de exerciții fizice agasant de voioși profită din plin de angoasele alimentate permanent de idealuri nerealiste. Sigur că e grozav să fii suplu. Poți purta haine mai frumoase și ești mai băgat în seamă. Dar o făptură suplă căreia îi lipsește încrederea în sine nu ajunge nici la călcâiul uneia cu forme generoase care radiază sănătate și încredere în farmecul ei sexual. Să fie limpede, slăbănogii pot avea unele avantaje în zilele noastre, dar atracția sexuală este un lucru misterios, așa că dacă vă închipuiți că puteți să vă lipsiți de mâncare și să găsiți totuși parteneri de zbenguială, pe fruntea dumneavoastră scrie „prost".

În fața epidemiei actuale de abnegație organizată există o rază de lumină în zona rețetelor culinare pentru popor. Este Nigella Lawson, englezoaica bine făcută și senzuală care ne susură la ureche din televizor singura ei regulă în bucătărie: „Dacă e gustos, mănâncă-l." A adoptat fără rezerve hedonismul bucătăriei, ceea ce reprezintă o invitație greu de respins la cel mai bun tip de răsfăț și este scuza perfectă pentru faptul că-și linge tot timpul degetele, cu pleoapele coborâte, datorită căruia s-a ridicat din domeniul banalului la statutul de idol sexual cu cârpător. Mai adăugați și faptul că emisiunea ei se numește *Bucățelele gustoase*

ale Nigellei, și nu ne mai putem îndoi că ea cunoaște în profunzime farmecul plăcerilor deocheate*.

ADORABILA CACAO

Feniletilamina este o substanță chimică naturală, asemănătoare cu amfetaminele, care se găsește în ciocolată. Deoarece eliberează endorfine, are unele dintre efectele euforice ale atracției sexuale și ale iubirii.

Această soție, mamă și întreprinzătoare care pare sănătoasă din toate punctele de vedere prepară în fața noastră diferite mâncăruri pornind de la zero, cu cantități generoase de ingrediente reale. Și chiar dacă nu e slabă-băț, imaginea voluptuoasă și mulțumită pe care o proiectează este reclama perfectă pentru cel mai satisfăcător tip de trai. Lucrurile autointerzise, înlocuitorii de proastă calitate și zgârcenia n-au ce căuta în lumea Nigellei, și n-ar trebui să existe nici în lumea dumneavoastră. Alimentația sănătoasă nu se limitează la piept de pui fără piele, albușuri bătute spumă sau sosul pentru salată comandat separat. Ea înseamnă mâncare bine preparată, din ingrediente naturale, servită în porții rezonabil de mari.

Rumegatul din pungi sau cutii fără fund cu mâncare prelucrată nu este nici atât de mulțumitor, nici atât de plăcut pe cât este de deranjant și înșelător. Când mesteci continuu la tone de chips nu există nici varietate, nici senzualitate și nici stimulare reală a papilelor gustative. Adevărata măsură a plăcerii unei mese o dă combinația de arome, de texturi și chiar de culori. Natura ne pune la dispoziție o varietate spectaculoasă de senzații și subtilități pe care să le percepem și să le degustăm, iar un hedonist adevărat știe că pentru a fi savurată deplin, masa trebuie să fie o experiență activă, conștientă, nu doar antrenament de cărat la gură și hălpăit. Nigella v-ar spune același lucru.

„Fiți foarte atenți când citiți cărți despre sănătate. Puteți muri dintr-o greșeală de tipar."

Mark Twain

---

* Joc de cuvinte complex: emisiunea se numește *Nigella Bites*, iar la sfârșitul frazei apare cuvântul *naughty*. *Naughty bits* este o formă eufemistică pentru „organele genitale" (*n.t.*).

PRIMELE ZECE DINTRE CELE MAI BUNE LUCRURI DOLDORA DE CARBOHIDRAȚI

Hei, nu toți avem metabolismul lui Oprah Winfrey, așa că nu există nici un motiv ca să ne lipsim de unele dintre cele mai gustoase lucruri de pe lume. În anumite momente, în cantitate limitată, aceste delicii culinare vă dau surplusul de energie pentru o scaldă rapidă imediat după masă:

1. BAGHETE (PÂINE FRANȚUZEASCĂ)
2. CARTOFI PRĂJIȚI
3. PASTE FĂINOASE
4. PRĂJITURI
5. OREZ PRĂJIT
6. CHIFLE
7. CEREALE PENTRU MICUL DEJUN
8. GOGOȘI
9. FURSECURI
10. BERE

PARADOXUL FRANCEZ

Studiile au arătat că francezii consumă cu 30% mai multe grăsimi decât americanii, și totuși au cu 40% mai puține atacuri de cord. Colac peste pupăză, majoritatea lor sunt enervant de supli, deși asta s-ar putea să aibă de-a face mai degrabă cu faptul că sunt fumători înrăiți decât cu alimentația. Dar, trecând peste aspectele corporale, peste o sută de studii arată că un consum moderat de vin roșu are efecte pozitive asupra organismului, ajutând la prevenirea afecțiunilor cardiace, hipertensiunii și chiar a unor forme de cancer. Se pare că vinul roșu consumat regulat ajută la ridicarea nivelului de colesterol „bun", scăzând concomitent nivelul colesterolului „rău" și, prin urmare,

BOALA BOGĂTAȘILOR

Guta, o afecțiune asociată adesea cu „traiul îmbelșugat", este de fapt o formă de artrită care afectează în general articulațiile labei piciorului și gleznele, cel mai frecvent apărând la articulația degetului mare de la picior. Factorii care contribuie la apariția gutei sunt consumul masiv de alcool, obezitatea și abuzul de alimente grase, cum sunt carnea de vită, crustaceele și sosurile cu smântână.

NU-ȚI MAI TRAGE NASUL, HAI SĂ TE VESELEȘTI

Numeroase studii arată că, pe lângă faptul că ajută la prevenirea bolilor de inimă, consumul regulat de vin roșu poate ajuta și la reducerea cu până la 44% a riscului de răceală.

ajută realmente la prevenirea atacurilor de cord și a celor cerebrale. Chiar și în rapoartele Organizației Mondiale a Sănătății apare faptul că un consum moderat de vin roșu (nu mai mult de 2-3 pahare pe zi pentru femei și 3-4 pahare pentru bărbați) protejează de cardiopatia ischemică. În plus, lucru mult mai important, ridică nivelul conversației la cină.

Aceasta este o minunată exemplificare a inutilității încercării de a ne da mai deștepți decât Mama Natură și înclinațiile firești cu care ne-a blagoslovit. După mii de ani, știința a dovedit în sfârșit că există ceva bun în atracția foarte omenească față de lucrurile care par bune și au gust bun. De fapt, în cel mai mare dintre studii – *Copenhagen City Heart Study* – se afirmă limpede: „Consumul zilnic de 1-2 pahare este asociat cu reducerea cu 30-50% a riscului de deces provocat de cardiopatia ischemică." Și se spune în continuare: „Întrucât cardiopatia ischemică este responsabilă pentru o treime sau mai mult din totalul deceselor, persoanele care nu consumă deloc alcool au o rată de mortalitate mai mare decât cele care consumă zilnic 1-2 pahare."

Desigur, s-ar putea ca alcoolicii să trebuiască să recurgă la ceai verde sau medicamente pentru a trăi mai mult, și există acum o speranță pentru cei care nu pot consuma alcool. Se spune că niște oameni de știință italieni au creat o pilulă care reproduce toate efectele benefice ale vinului. Însă persoanele care evită alcoolul în efortul neinspirat de a fi mai sănătoși ar trebui să facă o mică reevaluare. Dacă puteți, ar trebui să beți. E distractiv și e civilizat, așa că afară cu dopul și treceți la treabă!

FUMATUL

Există dovezi că tutunul a început să fie cultivat în Americi acum 6000 de ani înaintea erei noastre. Şi istoria spune că prin mileniul 3 î.e.n., în cealaltă parte a lumii, egiptenii implicaseră în ritualuri fumul cel seducător, arzând ierburi şi tămâie în ceremoniile sacrificiilor. Însă primele semne ale practicii actuale a fumatului apar în civilizaţiile maya şi aztecă, prin secolul I î.e.n., când tutunul era răsucit în frunze sau îndesat în vlăstare de bambus rigide, combinaţie cu siguranţă cam înecăcioasă.

Cristofor Columb a fost primul european care a adus dovezi despre ciudata practică exotică, din călătoria lui prin Marea Caraibilor, în 1492. Mirosind o posibilitate de profit, europenii au început curând să cultive noua plantă, şi pe la mijlocul secolului XVI fumatul pipei devenise o practică exotică şi radicală care stârnea suspiciuni. Însă în următorul secol noua modă senzaţională a prins rădăcini, iar fumatul pipei, trabucului şi, în cele din urmă, al ţigărilor a intrat în viaţa de toate zilele. Pe la mijlocul anilor 1800 au început să se fabrice ţigări pe scară largă, şi tutunul îşi vedea liniştit de treabă, cucerind planeta.

La începutul secolului XX fumatul dobândise un subtext de seducţie erotică. Spirale de fum decadente ridicându-se din vârful graţioaselor degete ale unei zâne exotice sugerau mister şi dramatism. Un bărbat care îşi aprindea ţigara cu ochii lipiţi de cineva aflat în cealaltă parte a camerei ticsite de lume sugera promisiuni nerostite, iar atmosfera lenevoasă, blazată, a unui cabaret devenea şi mai exotică atunci când era contemplată prin norii de fum. Ţigările mobilau momentele de tăcere şi, chiar mai important, dat fiind că

libertatea sexuală revenea la modă, ofereau o nouă modalitate, acceptabilă în societate, de apropiere între persoane de sex opus. „Aveți un foc?"

PÂNĂ LA FUND

Se pare că indienii Aguaruna din Peru foloseau tutunul nu doar pentru mestecat și fumat, ci și pentru îmbătătoare clisme halucinogene.

În lumea filmului, fumatul a fost prezentat într-o lumină mai seducătoare ca oricând de vedete ca Marlene Dietrich, Humphrey Bogart, Bette Davis și Cary Grant, care l-au ridicat la rang de artă. O lungă aspirare a fumului putea suspenda un moment dramatic, țigara putea fi folosită ca baghetă magică a seducției și oferea o încântătoare punctuație dacă o replică zdrobitoare era urmată de strivirea țigării în scrumieră. Fumatul devenise un semn de rafinament iar vânzarea țigărilor a crescut spectaculos.

Cu toate că niște savanți germani au descoperit încă din anii '30 corelarea statistică dintre fumat și cancer, publicul a rămas într-o ferice ignoranță, pufăind cu dezinvoltură prin deceniile următoare. În 1939 s-a constatat că 50% dintre bărbații americani fumau. În 1952 au apărut țigările cu filtru, dat fiind că publicul începuse să audă de rezultatele neliniștitoare ale studiilor, cu toată strădania companiilor producătoare de țigări care contestau oficial dovezile despre efectele secundare negative. Suprema ironie a faptului că producătorii prezentau noile țigări cu filtru ca alternativa „sănătoasă" era accentuată de faptul că primele filtrele erau fabricate din azbest. Cu toate acestea, publicul și-a continuat idila cu țigările. Persoane din toate straturile sociale savurau deliciul decadent, nu pentru că ar fi avut tendințe autodistructive, ci pentru că le făcea plăcere.

De-abia în 1964 a apărut primul raport al Ministerului Sănătății în care se prezintă limpede riscurile fumatului. În cele din urmă dovezile și-

inţifice au devenit irefutabile, iar fumatul a început să piardă teren, cel puţin în vestul Europei şi în America de Nord. Dar iată un lucru interesant, statisticile arată că după fiecare mare război din istoria recentă a înflorit fumatul. Desigur, cauza poate fi în mare parte faptul că, de la războiul de secesiune până la cel de-al Doilea Război Mondial, guvernul acorda soldaţilor raţii de tutun. Oricum, în momentele de mare stres ajung să recidiveze cei care se lăsaseră de fumat, şi în atmosfera de după „11 septembrie", cu fumătorii înghesuindu-se sfidător pe străzile din Londra, New York şi LA şi scoţând trâmbe de fum, s-ar părea că această teorie este corectă.

În zilele noastre, prestigiul şi plăcerea fumatului au scăzut mult, şi e limpede că aceia care nu sunt deja împătimiţi ar face mai bine să nu se apuce acum. Dar pentru cei care fumează deja problema care se pune este în mare cea a liberului arbitru. Dependenţa face clar parte din treaba asta, însă modul în care cineva hotărăşte să trateze propria dependenţă nu poate fi reglementat prin lege. Dacă fumatul indirect este cu adevărat periculos, fumătorii se vor muta pe trotuar. Dacă se pune taxă pe ţigări, vor face rost de mai mulţi bani. Şi dacă fumatul este stigmatizat, ei vor rămâne, sfidători, pe poziţii. Comportamentele interzise se transformă adesea în fetişuri. Iar oamenii adoră fetişurile, în ciuda tuturor riscurilor.

ŞTIAŢI ASTA?

Plăcerea asociată cu fumatul se datorează în mare parte nicotinei, care măreşte secreţia de dopamină a creierului. Numeroase studii au arătat că nivelurile mai mari de dopamină datorate nicotinei fac ca la fumători riscurile de apariţie a bolii Parkinson să fie mai mici decât la nefumători. De asemenea, nicotina poate frâna pierderea memoriei la pacienţii cu Alzheimer şi poate trata anumite simptome unor tulburări psihice, cum sunt schizofrenia, sindromul atenţiei deficitare (ADD) şi sindromul Tourettte, deoarece accelerează comunicaţia dintre celulele cerebrale. Însă toate studiile subliniază faptul că avantajele pentru sănătate le aduce nicotina, nu fumatul, şi avertizează că riscurile fumatului depăşesc mult beneficiile tangenţiale.*

PRIMELE ZECE MOTIVE PENTRU CARE FUMĂTORII NU RENUNŢĂ LA FUMAT

1. SE CREEAZĂ IMEDIAT LEGĂTURI CU ALŢI FUMĂTORI

2. O SCUZĂ PENTRU A IEŞI DIN BIROU

3. EFECTELE CALMANTE ALE TRASULUI ÎN PIEPT – CA LA YOGA!

(* *Reuters Health*, martie 2000; *Newsweek*, 6 martie 2000; *Good Housekeeping*, aprilie 1992; *American Cancer Society*, aprilie 1996)

4. REFUZUL ÎNCĂPĂȚÂNAT DE A SE SUPUNE AUTORITĂȚII
5. SATISFACȚIA BAZATĂ PE FIXAȚIA ORALĂ
6. SLĂBITUL
7. LIPSA TOTALĂ A AUTOCONTROLULUI
8. COMPLEXUL „BĂIATULUI RĂU"/„FETEI RELE"
9. E O CORVOADĂ SĂ TE LAȘI
10. TE FACE SĂ TE SIMȚI BINE

STATISTICI LEGATE DE FUMAT, ÎN 2004

Conform raportului Organizației Mondiale a Sănătății:

ÎN 2001 46,2 MILIOANE DE ADULȚI (22,8%) DIN SUA ERAU FUMĂTORI ACTIVI – 25,2% DINTRE BĂRBAȚI ȘI 20,7% DINTRE FEMEI.

CIRCA O TREIME DINTRE BĂRBAȚII ADULȚI DIN ÎNTREAGA LUME FUMEAZĂ.

ZILNIC SE VÂND CIRCA 15 MILIARDE DE ȚIGĂRI, ADICĂ 10 MILIOANE PE MINUT.

PIAȚA TUTUNULUI ESTE CONTROLATĂ DE CÂTEVA CORPORAȚII, ȘI ANUME CONGLOMERATE MULTINAȚIONALE AMERICANE, ENGLEZE ȘI JAPONEZE.

ÎN FUMUL DE TUTUN S-AU DESCOPERIT PESTE 4 000 DE SUBSTANȚE TOXICE SAU CARCINOGENE.

DIN TOTALUL ȚIGĂRILOR CONSUMATE ÎN TOATĂ LUMEA, UNA DIN TREI ESTE FUMATĂ ÎN CHINA.

VICII AFURISITE – ZECE LUCRURI RELE CARE SUNT TARE AMUZANTE

„RĂZBUNAREA POATE FI UN LEAC EXCELENT."

1. SĂ BEI PÂNĂ TE DAI ÎN STAMBĂ
2. SĂ DORMI PÂNĂ DINCOLO DE MIEZUL ZILEI
3. CUMPĂRĂTURILE PE CREDIT
4. SĂ TE CULCI CU UN FOST SOȚ SAU IUBIT
5. JOCURILE DE NOROC
6. SOSUL CU SMÂNTÂNĂ
7. SĂ SUNI LA BIROU ȘI SĂ ZICI CĂ EȘTI BOLNAV
8. SĂ TE DUCI LA CULCARE TÂRZIU
9. BÂRFA
10. SĂ PLĂNUIEȘTI RĂZBUNĂRI

O CHESTIE RISCANTĂ

E limpede că în căutarea plăcerii întâlnim multe primejdii mari. Circuitele complexe ale creierului sunt ca o caracatiță lacomă care pândește ocazia să-și lipească ventuzele de delicatesa preferată. Prin urmare, prudența și luciditatea sunt esențiale în orice moment. Însă eroul hedonist, înarmat cu cunoștințe și cu un puternic instinct de conservare, poate să treacă liniștit peste câmpurile de bătălie ale vieții, cu scutul ridicat și fața scăldată în soare, în eterna căutare a fericirii și frumuseții.

„Suntem pe lume ca să râdem de obstacole și ca să ne trăim viața atât de bine, încât Morții să-i fie teamă să vină după noi."
Charles Bukowski

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Lucrurile frumoase

VII

„ÎNGRIJEȘTE-TE DE RĂSFĂȚURI, ȘI TREBUINȚELE ÎȘI VOR PURTA SINGURE DE GRIJĂ."

Dorothy Parker

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

TRAIUL OPULENT

Odinioară, traiul opulent era rezervat câtorva aleşi. Faraoni, regine şi ţari duceau o viaţă spectaculoasă în palate imense cu decoruri somptuoase şi bătătoare la ochi, în vreme ce restul populaţiei se îngrămădea în culisele întunecate şi sărăcăcioase şi nu putea decât să privească de departe, admirând, visând şi umplându-se de ranchiună. Contrastele erau strigătoare la cer, dar cantitatea incredibilă de timp, eforturi şi bani înghiţită de crearea acestor splendori arată cât de mare este satisfacţia pe care o simte omul când este înconjurat de opulenţă năucitoare.

Dacă regii cei puternici săreau adesea peste cal în goana lor după lux, atracţia instinctivă a omenirii către frumuseţe şi măreţie funcţiona la fel de bine şi la membrii clerului. Au fost construite temple, moschei şi biserici anume ca să-i uluiască pe posibilii adepţi. Pentru a-şi confirma autoritatea şi a atrage credincioşii era nevoie de spectacole atrăgătoare, aşa că au răsărit cupolele aurite, tavanele avântate spre cer şi vitraliile. Slugile oprimate care trăiau în cotloanele lor sordide, sărăcăcioase, erau chemate în faţa altarului din vecinătate pentru o scurtă lecţie de religie şi un strop de reflecţie spirituală, dar mai aveau parte, pe deasupra, şi de şocul zdravăn al măreţiei care te lasă cu gura căscată. Chiar şi conceptul de rai era prezentat ca tărâmul minunat al frumuseţii eterne. Acuma, fie vorba între noi, nu ne putem aştepta ca oamenii să-şi petreacă viaţa respectând legile jocului, rezistând la ispite şi lipsindu-se de bucurii dacă răsplata supremă este să-şi petreacă eternitatea într-o sălită de mânăstire cu lumină chioară.

Din fericire, marile delicii ale lumii s-au răspândit în societate, chiar dacă în măsuri diferite. Încă mai e nevoie de o căruță de bani sau de un „protector" din topul mondial pentru a achiziționa unele dintre cele mai bune lucruri din viață, dar căutarea luxului nu trebuie să fie disprețuită. Dacă a trăi bine înseamnă a-ți desfăta simțurile, atunci este esențial să ne îngrijim de toate simțurile. Operele de artă, arhitectura spectaculoasă, materialele luxoase și liniile încântătoare ajută la satisfacerea eternei dorințe a sufletului de a trăi într-un „rai de pe pământ", și ele trebuie să fie căutate din răsputeri și cât mai des posibil.

ȘAPTE PIETRE DE HOTAR ALE EXCESELOR SPECTACULOASE

O căsuță modestă este o chestie simpatică, dar istoria a arătat că atunci când vine vorba despre construirea unui palat în care să te simți ca în rai se impune răsfățul suprem. Chiar dacă planeta este presărată cu castele colosale și monumente magnifice care pot fi vizitate, sunt câteva care chiar rup gura târgului.

CASTELUL VERSAILLES – FRANȚA

Descris de Voltaire ca „o capodoperă de prost gust și splendoare", Versailles a fost ideea lui Ludovic al XIV-lea, care s-a hotărât să facă un mic lifting facial modestului pavilion de vânătoare al bunicului său, și până la urmă a reușit imposibilul. A creat un palat la fel de mare și uimitor ca amorul lui propriu.

TAJ MAHAL – INDIA

Simbolul iubirii veșnice, aflat în India, este un vis din marmură albă și opulență scânteietoare. A fost construit de împăratul Shah Jehan în memoria iubitei sale soții, împărăteasa Mumtaz Mahal, care i-a născut paisprezece copii și apoi a cotit-o brusc spre lumea cealaltă.

CASTELUL NEUSCHWANSTEIN – BAVARIA, GERMANIA

Cunoscută sub numele de „castelul regelui din povești", această atracție a Bavariei a fost construită de regele Ludwig cel nebun, un zănatic care dorea să se retragă din lume pe un tărâm de basm doar al lui. De aceea a apărut grota cea cochetă pitită în adâncurile pământului, cu bărcile ei în formă de lebede.

PALATUL DE IARNĂ – ST. PETERSBURG, RUSIA

Construcția palatului destinat împărătesei Elisabeta a durat atât de mult, între 1754-1762, încât Lizuca a dat ortul popii înainte de terminare. Însă Ecaterina cea Mare s-a înfipt acolo, cu herghelia ei de jucării masculine, și toată lumea a dus-o ca în sânul lui Avram.

ORAȘUL INTERZIS – BEIJING, CHINA

Acest oraș zidit în mijlocul orașului, palatul imperial al dinastiilor Ming și Qing, este unul dintre cele mai mari complexe din lume. Timp de 500 de ani familia regală a trăit într-o splendidă izolare, în spatele porților bătute în aur, până ce ultimul împărat a fost poftit frumușel pe ușă afară în 1924.

PALATUL TOPKAPI – ISTANBUL, TURCIA

Mai mult decât o simplă reședință a sultanilor din Imperiul Otoman, Palatul Topkapi a fost

și sediul conducerii, și avea numeroase odăi pentru femeile din haremul sultanului și pentru eunucii care le păzeau. Iată un lucru interesant, toți eunucii erau negri, așa încât dacă o femeie s-ar fi încurcat cu unul dintre ei și ar fi născut un prunc, o îmbulina zdravăn!

VATICANUL – STATUL VATICAN, ITALIA

Cel mai important club masculin din lume este sălașul Sanctității Sale și găzduiește una dintre cele mai mari colecții mondiale de pălării bizare. Cu toate că obiectele de artă, arhitectura și ritualurile complicate sunt de o mare frumusețe și foarte impresionante, petrecerile lasă mult de dorit.

ARTICOLE DE LUX ESENȚIALE

Cu toate că omul de rând nu prea are cum ajungă vreodată să trăiască o viață de strălucire regească, există articole de lux rezonabile care pot fi cumpărate, pentru a ne desfăta simțurile și a face viața un pic mai plăcută. Următoarea listă de elemente esențiale ar trebui să intre cât ai bate din palme în viața unui hedonist care se respectă:

1. CEARȘAFURI FOARTE FINE
2. VIN BUN
3. FLORI PROASPETE
4. BIJUTERII
5. SERII REGULATE DE TRATAMENTE DE ÎNTINERIRE
6. O GARDEROBĂ STRĂLUCITOARE
7. UN PARTENER MINUNAT
8. PAȘAPORT
9. HAMAC
10. O ROCHIE PENTRU COCTEIL

CINCI STILURI DE INTERIOARE CARE VĂ RĂSFAȚĂ

Unul dintre cele mai grozave lucruri pe care le poate face un hedonist modern este crearea unui spațiu personal în care să nu-și aibă locul gândurile la datorii, obligații, muncă, drame și stres. Muzica liniștitoare înlocuiește bodogăneala televizorului, clopoțeii de vânt clinchetesc în adiere și un laitmotiv agreabil poate da atmosfera potrivită.

BÂRLOG UNDE SE CONSUMĂ OPIU

Peste tot roșu și negru, perne, tot soiul de chestii orientale și o ditamai narghileaua trezesc amintiri din vechile colonii franceze.

UNGHER ZEN

Strictul necesar, liniile pure și un petic de nisip simbolizează lipsa de sens a tuturor lucrurilor. Un afront zdravăn adus capitalismului.

PALATUL ALB

Puritatea temei, ilustrată de lumânări, țesături, draperii și pereți, creează seninătate deplină în stilul institutelor balneoclimaterice din zilele noastre. Lipsit de subtilitate? Da, dar puținătatea obiectelor și simplitatea sunt întotdeauna liniștitoare.

TĂRÂM DE BASM PSIHEDELIC

Blănurile fluorescente, modelele geometrice și obiectele de artă de prost gust au efect amețitor. Cam kitsch, poate, dar umorul alungă suficiența.

VISUL À LA BOMBAY

Tapiseriile exotice, paietele, mătăsurile și marmura albă trezesc imagini ale unui minunat ținut exotic plin de desfătări deocheate.

„Nu mă dau jos din pat pentru mai puțin de zece mii de dolari."
Linda Evangelista, supermodel

5 ACCESORII OPULENTE PENTRU CASĂ

Pentru cei care au ceva bani puși deoparte, iată câteva adaosuri, bobârnace care dau casa peste cap și o transformă într-o chestie epatantă:

1. CĂMILELE ȘI PĂUNII POT FACE SPECTACULOASĂ O GRĂDINĂ LIPSITĂ DE FARMEC.

2. MARMURA ALBĂ FACE CADA SEXY ȘI WC-UL ENERGIC.

3. UN TEREN DE ATERIZARE PENTRU ELICOPTERE AMPLASAT PE ACOPERIȘ ESTE O NADĂ FOARTE CONVENABILĂ PENTRU MUSAFIRII CELEBRI.

4. SERVITORII FOARTE SEXY MERITĂ ÎNTOTDEAUNA CHELTUIALA SUPLIMENTARĂ.

5. CU O SALĂ DE CINEMA ÎN CASĂ SUNTEȚI ÎNTOTDEAUNA SIGUR CĂ AVEȚI CELE MAI BUNE LOCURI.

DELICII DECADENTE

Delicatesele culinare sunt numite așa din mai multe motive. Uneori este vorba despre mărimea efortului depus pentru procurarea lor, alteori este complexitatea procesului de prelucrare și alteori este pur și simplu faptul că a pretinde că adori lucrurile dezgustătoare te ridică deasupra burgheziei care stoarce pe pâine tubul de brânză topită.

CAVIAR: Icrele sunt scoase din burta unui pește, puse pe o feliuță de pâine prăjită, acoperite cu albuș și vârâte în burta dumneavoastră. Ei, acum sunteți cum nu se poate mai șic.

MELCI: Înecate în unt topit şi ierburi aromatice, trupşoarele alunecoase vor trece prin dumneavoastră mai repede decât s-au deplasat în toată viaţa lor.

PATÉ DE FOIE: Pateu de gâscă sau de raţă, care nu e prea deosebit de vulgarul lebăr. Vinul alb vă ajută să vă reţineţi râgâitul.

PICIOARE DE BROASCĂ: Francezii adoră *les cuisses de grenouille* – preparate cu unt, usturoi şi pătrunjel – în aşa hal, încât s-a constatat că înghit anual 3 500 tone.

ARICI-DE-MARE: Animăluţele astea ţepoase din mare sunt fierte ca ouăle şi scoase din coajă, iar ovulele şi organele sexuale minuscule sunt servite ca *sushi*. Un mod tare nedemn de a pleca de pe lume.

TINEREŢEA ÎN FLOARE – CEL MAI GROZAV ACCESORIU DE SEZON

Madonna a ştiut asta dintotdeauna, ca şi Jack Nicholson. Pe ce lume aţi trăit? Dacă Demi Moore, Donald Trump, Marlene Dietrich, Warren Beatty, Cher şi Pablo Picasso n-au ezitat să se îndrăgostească de făpturi suple şi vioaie, de ce aţi face-o dumneavoastră? În atmosfera actuală de obsesie a tinereţii, e de mirare ca un iubit tânăr să devină semnul suprem de succes, prestigiu şi tinereţe fără bătrâneţe? Sigur că mai sunt din cei care

se uită chiorâș la frumoasa lună mai și geroasa lună decembrie care se țin de mână, dar un hedonist adevărat nu ia decizii în funcție de reacțiile pe care presupune că le vor avea plicticoșii și capetele seci. Realitatea este că un iubit tânăr și înfocat poate să alunge din cârca dumneavoastră niște ani la fel de ușor cum v-ar debarasa cu un bobârnac de firele cărunte de pe umerii hainei.

În Antichitatea greacă și romană era un lucru de la sine înțeles. Bea din izvorul tinereții și vei fi veșnic tânăr. Nu este vorba despre un transfer magic sau mistic de energie, ci despre un antrenament viguros, pe cinste, despre care orice instructor de exerciții fizice care își câștigă cinstit pâinea v-ar spune că este cheia tinereții. Fără îndoială că stereotipul căutătorului de aur și al multimiliardarului țintuit în scaunul cu rotile este un clișeu răsuflat, dar asocierea dintre un adult sexy și plin de forță și un învățăcel fraged și plin de zel este o posibilitate foarte sexy pentru ambele părți.

În scenariul ideal, înțelepciunea și experiența partenerului mai vârstnic sunt atuuri seducătoare care completează atracția fizică, combinația devenind strașnic de ispititoare. Partenerul mai tânăr aduce în ecuație disponibilitatea sexuală inocentă și entuziastă, precum și un nou unghi de vedere, care pot reduce și dezamorsa plictiseala blazată a vârstei înaintate. Dacă tragem linia, toată lumea are de câștigat.

Inevitabil, corul va interveni. „Și cum rămâne cu seninătatea? Ce se întâmplă cu echilibrul forțelor de pe teren? Și ce facem cu referințele comune?“ Acuma, sigur că îți cam poate strica cheful faptul că iubitul tău habar n-are ce e aia

„Sunt partizanul luminilor slabe și al oglinzilor mincinoase."

Andy Warhol

Duran Duran, dar, dacă e să plecăm urechea la vorbele înțelepților, orice conflict este o șansă de progres. Iubitul dumneavoastră poate că nu are aceleași referințe culturale, dar sunteți sigur că recunoașteți întotdeauna populara vedetă Mouseketeer* după care se prăpădește? Păi, nu prea. Șmecheria, de ambele părți ale gardului, este să te faci că te interesează. Veștile dumneavoastră vechi sunt noi pentru el/ea, iar veștile sale sunt... mă rog, jucați-vă rolul și gata.

Așa cum v-ar spune orice împărat roman, carnea fragedă e mai bună. Vulnerabilitatea emoțională este sexy, iar naivitatea poate fi al naibii de atrăgătoare. Toate astea trimit la veșnica temă a profesorului-mentorului. Profesorul învață de la elev, iar reversul medaliei este că pentru elev poate fi extrem de benefic să îngenuncheze în fața vârstnicului zbârcit. *Cu adevărat* benefic. Însă goana după tinerețe a celor mai înaintați în vârstă este un lucru relativ. Cineva de patruzeci de ani care caută un partener abia dat în pârg poate fi ținta abia dată în pârg a unui pretendent de optzeci de ani. Și așa mai departe.

Ideea esențială este că orice relație reprezintă o potrivire între minți, o luptă între puteri și o căutare a iluminării. Așadar, împărtiți cu partenerul înțelepciunea, inocența, bucuria și, pentru a evita acele zvonuri neplăcute, cheltuielile. Desigur, în afară de cazul în care partenerul e atât de sărac și de drăgălaș, încât toate cărțile sunt în mâna dumneavoastră. Ei, atunci trebuie să plătiți.

---

* Personaje din „Clubul Mickey Mouse", serial american de televiziune din anii '50, creat de Walt Disney (*n.t.*).

ZECE AVANTAJE ALE PARADIGMEI „PROTECTOR" / „PROTECTOARE"

Chiar dacă unii vor lua în tărbacă însoțirea cu persoane din alte generații, există multe avantaje amuzante și delicioase pentru ambii parteneri.

1. SE VA VORBI DESPRE DUMNEAVOASTRĂ
2. OCHII HOLBAȚI AI NEAMURILOR
3. ÎNȚEPĂTURI HAZLII DESPRE SENILITATE
4. RIPOSTE INTELIGENTE DESPRE SUGEREA DEGETULUI MARE
5. O NEVOIE COMUNĂ DE SIESTĂ
6. PONTURI DESPRE MODĂ PENTRU PARTENERUL ÎN VÂRSTĂ
7. PONTURI DESPRE INVESTIȚII PENTRU PARTENERUL TÂNĂR
8. AMUZANTA PRESUPUNERE A STRĂINILOR CĂ SUNTEȚI PĂRINTE ȘI ODRASLĂ
9. CINEVA CARE SĂ ÎMPINGĂ SCAUNUL CU ROTILE
10. CINEVA CU CARE SĂ STEA LA ȘUETĂ ASISTENTA MEDICALĂ ÎN VREME CE VĂ GARNISIȚI „PAMPERSUL"

CUM SĂ ARĂTAȚI BINE – CUMPĂRAȚI COSTUMUL, LA NAIBA CU FACTURA TELEFONICĂ

Un hedonist este întotdeauna atras de plăcere și se bucură de lucrurile bune. Iar din lista uriașă a lucrurilor bune, nici unul nu întrece senzația de a fi dorit. Prin urmare, prin definiție, un hedonist adevărat va sacrifica întotdeauna factura telefonică în favoarea înfățișării atrăgătoare. Dacă arătați bine, vă simțiți bine. Dacă vă simțiți bine, atrageți atenția admirativă. Dacă prețuiți

atenția admirativă, măturați din cale idioții și vă concentrați pe perspectivele interesante, s-ar putea să găsiți perla cea rară.

„Haina îl face pe om. Oamenii dezbrăcați au puțină influență asupra societății sau deloc."
Mark Twain

Să însemne asta că trebuie să uităm de iubirea adevărată, preferând atracțiile pur fizice? Nicidecum. Ar fi de prost gust și superficial. Iubirea adevărată este întotdeauna ținta supremă, dar între timp trebuie să vă puneți la patru ace și să atrageți pe cineva care să dea un pic de culoare vieții. Poate fi cineva cu bani sau care vă oferă aventura, sau un strop de emancipare sexuală ar putea fi atuul principal. Ceea ce vă atrage poate fi chiar și stimularea intelectuală. Indiferent de ispită, ideea este că trebuie să fiți deschis la experiențe. Căutați plăcerea, nu veți fi pângărit. Deschideți-vă la trăiri fără teama că va trebui să plătiți. Simbolul imaginar al autorității s-a șters. Sunteți liber.

După ce ați băgat bine la cap această idee fundamentală, trebuie să vă îmbrăcați mai bine. Că sunteți butoiaș, scândură sau undeva pe la mijloc, trebuie să intrați în joc în stil mare și fără remușcări. Sigur că ați fi, poate, mai sexy dacă ați scăpa de vreo zece chile, dar nu aveți de ce să vă puneți cenușă în cap pentru felul în care arătați în acest moment. Nu așteptați să ajungeți în imaginara stare perfectă ca să porniți în căutarea împlinirii. Sunt o droaie de vedete cu fesele revărsate, zâmbet strâmb, profil ciudat și ochi de viezure care au devenit simboluri sexuale. Cum se poate așa ceva, mă întrebați? Pentru că refuză să-și ceară scuze pentru defectele lor, iac-așa. Adoptă deplin aspectul care îi face unici, în loc să se dezică de el. Așadar, îmbrăcați frumos partea care nu este

prezentabilă, scoateți-o pe Corso și nu vă puneți niciodată cenușă în cap.

ZECE LUCRURI DE PRIMĂ IMPORTANȚĂ DE ACHITAT CU CARDUL BANCAR

1. TRATAMENTE DE ÎNTINERIRE
2. BILETE DE AVION
3. CINE EXORBITANTE
4. UN BĂRULEȚ CARE ARE CONDUCTE DE APĂ
5. CEASURI ȘI BIJUTERII
6. MOBILĂ DE VIS
7. COSTUME DE LUX
8. REVIZIA MAȘINII
9. OBIECTE DE ARTĂ
10. DEFICITUL ALTOR CARDURI BANCARE

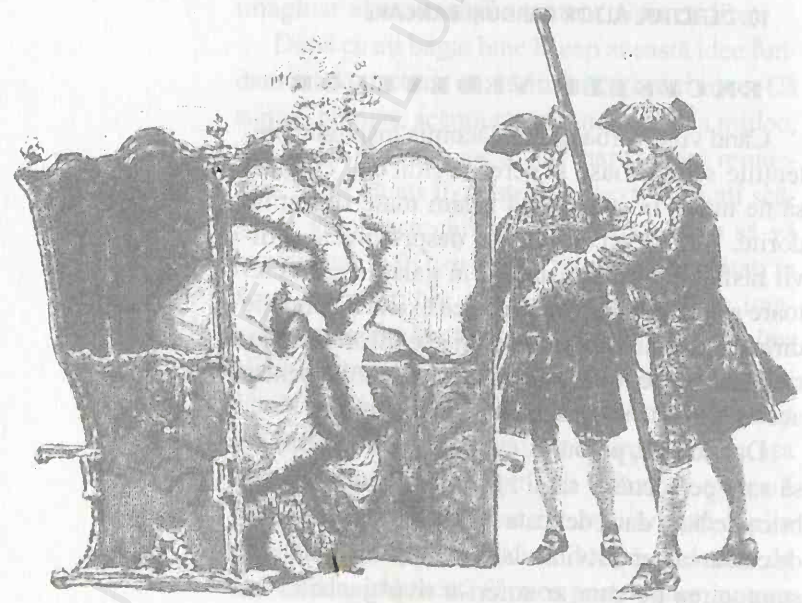
EXCESELE VEDETELOR

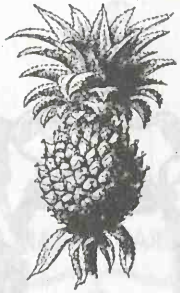
Când vine vorba despre lăcomia inspirată, pretențiile scandaloase și cererile ridicole, e destul să ne uităm la stele ca să găsim toate sugestiile dorite. Nu, nu la cer. Vorbim despre divele și divii răsfățați care sălășluiesc în galaxia scânteietoare a celebrității. S-ar părea că există o corelație directă între nivelul renumelui și confortul material necesar pentru a face viața suportabilă pentru aceste fragede și sensibile flori ale rampei.

Dar acuma, pe bune, cum am vrea ca Britney să sară pe scenă și să-și zgâlțâie convingător fabrica de bani dacă delicata ei făptură ar fi ofensată de culoarea nepotrivită a lalelelor? Și imaginați-vă smotocirea pe care ar suferi-o tivul jachetei lui

Lenny Kravitz, lungă până-n podele, dacă nu l-ar urma cineva ținându-i pe sus poalele ca pe mantia reginei. Și cât de umilit ar fi Sean „Puff" Combs dacă l-ar vedea lumea că-și cară singur umbrela. Ar fi insuportabil, așa că i-o duce altcineva.

Da, scumpii noștri din mediatizați, pe care îi iubim și îi urâm cu aceeași înfocare, sunt ca niște faruri în noapte, atrăgându-ne tot mai aproape de o utopie hedonistică în care orice dorință a cuiva este ordin pentru cine știe ce găgăuță. Ia să vedem acum doar câteva dintre lucrurile pe care vedetele din topuri le doresc în cabina din culise, așa cum se precizează în contractele lor minuțios întocmite:





JENNIFER LOPEZ

ÎNCĂPERE ALBĂ

TRANDAFIRI GALBENI TIVIȚI CU ROȘU

FLORI ALBE

STRUGURI ALBI FĂRĂ SÂMBURI

MESE ALBE ȘI/SAU ANANAS

FEȚE DE MASĂ ALBE

DRAPERII ALBE

PAPAYA

LUMÂNĂRI ALBE

CANTALUP

CANAPEA ALBĂ

FURSECURI CU BUCĂȚELE DE CIOCOLATĂ

CRINI ALBI

VIDEOPLAYER ȘI CD-PLAYER

TRANDAFIRI ALBI

SĂ NU FIE SUC DE ROȘII, MERE SAU STRUGURI

BCU IAȘI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

ELTON JOHN

CANAPEA DE 3 METRI

CEAINIC CU APĂ FIERBINTE

CANAPEA DE 2 LOCURI

ASORTIMENT DE CEAIURI

2 FOTOLII

LĂMÂI ÎNTREGI

2 VEIOZE

6 CĂNI, FARFURIOARE, FARFURII (CERAMICĂ)

4 PLANTE VERZI MARI

CUȚITE, FURCULIȚE ȘI LINGURI (NU DE PLASTIC)

1 ARANJAMENT FLORAL MARE

12 PAHARE (NU DE PLASTIC)

(FĂRĂ CRIZANTEME, CRINI, GAROAFE

SAU MARGARETE)

MARIAH CAREY

1 STICLĂ DE ȘAMPANIE CRISTAL LA GHEAȚĂ

MAI MULTE FELURI DE PÂINE CU PUȚINE LIPIDE

2 STICLE DE VIN ALB CAMUS

1 CUTIE DE PAIE FLEXIBILE

4 PAHARE DE ȘAMPANIE

CEAI CU MIERE „LEMON ZINGER"

4 PAHARE DE VIN

CEAI SERVIT PENTRU 8 PERSOANE – SE

FOLOSEȘTE APĂ MINERALĂ POLONEZĂ

2 UMIDIFICATOARE CU AER FIERBINTE

1 BORCAN DE MIERE „HONEY BEAR"

2 APARATE DE PURIFICARE A AERULUI

1 PUNGĂ DE PASTILE PENTRU GÂT „RICOLA"

1 OGLINDĂ MARE DE MACHIAJ

ASORTIMENT DE GUMĂ DE MESTECAT FĂRĂ ZAHĂR

12 PROSOAPE DE BAIE PUFOASE

ASORTIMENT DE BRÂNZETURI DEGRESATE

3 CUTII DE ȘERVEȚELE

CHRISTINA AGUILERA

10 STICLE DE APĂ LA TEMPERATURA CAMEREI – (NU EVIAN)

1 TĂVIȚĂ CU LEGUME – MORCOVI, ROȘII CHERRY, ARDEI ROȘII, CONOPIDĂ, ȚELINĂ ȘI JICAMA (TOATE TREBUIE SĂ FIE ORGANICE)

UN BAX DE 6 COCA-COLA

ASORTIMENT DE MIGDALE CRUDE, FELII DE BANANĂ USCATE, MERIȘOARE USCATE

4 PACHETE DE MIC DEJUN INSTANT „CARNATION" (AROMA ORIGINALĂ DE MALȚ)

1 STICLUȚĂ DE VITAMINE „FLINTSTONES" CU VITAMINA C SUPLIMENTARĂ

1 CUTIE MICĂ DE NESQUIK, AROMĂ DE CIOCOLATĂ

PLATOU CU UN ASORTIMENT DE GUMĂ DE MESTECAT ȘI BOMBOANE DE MENTĂ

1 PACHET DE BRÂNZĂ DE SOYA „SOYA KAAS" MOZZARELLA NEDEGRESATĂ SAU CHEDDAR

1 ROLĂ DE FILM APS PENTRU VITEZĂ DE EXPUNERE DE 200

1 STICLĂ DE CAPSULE DE ECHINACEEA

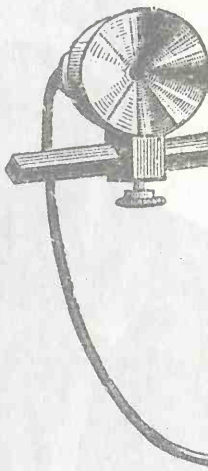
UN SFERT DE KILOGRAM DE BRÂNZĂ DE VACĂ FINĂ (DOAR „KNUDSEN" SAU „CLOVER")

1 PLATOU MIC CU ZMEURĂ, COACĂZE NEGRE, CĂPȘUNE, PRUNE ȘI BANANE ÎN COAJĂ (TOATE TREBUIE SĂ FIE ORGANICE)

FURSECURI CU BUCĂȚELE DE CIOCOLATĂ SAU OREO

BCU IASI / CENTRUL DE RESURSE PENTRU LIBRARY

CHER



1 BOL MIC DE M&M SIMPLE

2 STICLE DE BERE DE RĂDĂCINĂ A&W

1 BOL MIC CU ASORTIMENT DE ALUNE ȘI NUCI

2 STICLE DE 20 DE UNCII DE „CHERRY RUSH GATORADE"

1 STICLĂ DE VIN ROȘU SUPERIOR (NU KENDALL JACKSON)

12 PAHARE SOLO NEGRE DE 16 UNCII

1 STICLĂ DE VIN ALB SUPERIOR (NU KENDALL JACKSON)

O MÂNĂ DE PAIE FLEXIBILE

2 CUTII CUBICE DE ȘERVEȚELE KLEENEX CU ALOE

4 COCA-COLA

4 COCA-COLA DIETETICE

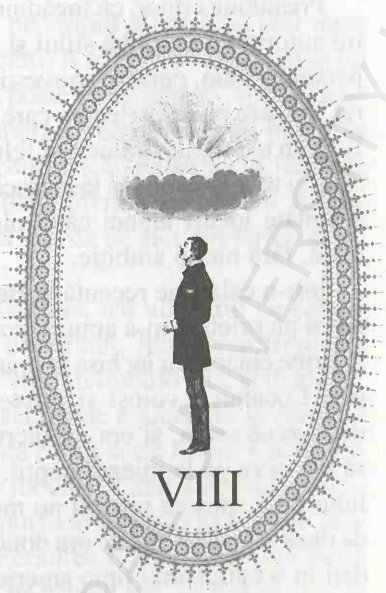
1 BRAȚ DE FLORI PROASPETE, CRINI SAU GAROAFE

6 DR. PEPPER

1 CAMERĂ PENTRU PERUCI

Remarcați că însăși ideea de a face o listă de cerințe nu se lovește deloc cu un trai fără probleme, plin de desfătare, dar dacă e să o pornești prin lume, cu sute de persoane care ți se învârt împrejur și Pepsi care scoate mălaiul pentru tot balamucul, ce mai contează?

Visurile inutile



VIII

„SUNTEM CA OAMENII CARE CAUTĂ CEVA
CE S-A AFLAT TOT TIMPUL ÎN MÂNA LOR;
NE UITĂM ÎN TOATE PĂRȚILE, ÎN AFARĂ
DE CEA ÎN CARE E LUCRUL DORIT,
ȘI PROBABIL CĂ DE ACEEA NU-L GĂSIM."

Platon

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

VICTORIA ESTE PENTRU PĂGUBOŞI - JUCAŢI, PUR ŞI SIMPLU

Preaiubite cititor, cu îngăduinţa domniei-voastre autorul va schimba stilul şi va trece un pic la persoana întâi, pentru o povestioară care a inspirat în mare parte cartea pe care o ţineţi în mâini. Este un exemplu strălucit al felului în care inspiraţia şi revelaţia pot să ţâşnească din cele mai neaşteptate locuri atunci când pluteşti fericit prin viaţă, fără nici o ambiţie.

Într-o călătorie recentă la Barcelona, împreună cu un prieten, m-a amuzat constatarea că multe firme chiar erau închise la prânz, timp de câteva ore. Localnicii voioşi şi prietenoşi cinau pe la nouă-zece seara, şi era un lucru obişnuit să ieşi să bei ceva pe la miezul nopţii. Personalul hotelului ne-a spus că nimeni nu merge la localurile de dans mai devreme de oră două dimineaţa. Blindaţi în scepticismul tipic american, am presupus că asta înseamnă că pe la două dimineaţa se încinge atmosfera ca lumea. Rezultat: doi turişti americani singuri-singurei într-un local de dans uriaş, la 1:45.

Pentru locuitorii oacheşi şi sexy ai acestui oraş de pe litoral părea perfect logic ca orele dintre miezul nopţii şi două dimineaţa să fie destinate întâlnirilor la bar. Iar la ora două, când barurile închid, dacă pofta de dans te îmboldeşte mai zdravăn ca aceea de odihnă, ştii încotro s-o apuci. Şi tot aşa, de obicei până pe la şase dimineaţa.

După câteva nopţi în acest dezmăţ, prietenul meu şi cu mine ne-am întins la taclale cu direc-

torul hotelului. L-am întrebat, cu naivitate: „Cum reușesc oamenii să muncească dacă trag obloanele în miezul zilei, iar serile o țin tot într-o petrecere până în zori?“ Expresia de compătimire care s-a zugrăvit pe chipul lui spunea mai mult decât un vraf de cărți. A zâmbit și a mărturisit cu o resemnare cât se poate de încântată: „Vedeți dumneavoastră, în America sunteți cu toții prinși în întrecerea asta nebunească pentru locul întâi. Și știți ceva? Chiar ieșiți învingători! Puteți ajunge pe primul loc. Noi, cei de pe aici, preferăm să ne trăim viața.“

Afirmația era simplă, dar adevărul pe care îl atingea era unul important. Întrecerea frenetică pentru locul întâi este un imbold trist și disperat. Unde mai este plăcerea de a juca, pur și simplu? Părinții nu-și învață copiii acest lucru? Când s-au schimbat regulile jocului? Când a devenit o dezamăgire pentru sportivul olimpic să câștige medalia de argint? Fericirea e oare rezervată strict celui care a ajuns pe primul loc, iar toți ceilalți ar trebui să se dea deoparte rușinați și dezamăgiți? Cine e geniul care a născocit această perspectivă?

GLORIA BÂNTUIE ȘI ÎN AFARA CERCULUI ÎNVINGĂTORILOR?

Ba, bine că nu! Pentru a înțelege cu adevărat principiul mai amplu din spatele acestei întrebări înșelătoare e destul să ne oprim la povestea unei anumite Anna Kournikova. Adorabila Lolită a lumii tenisului n-a câștigat niciodată vreun turneu important de simplu. Da, bine, ca și Martina Hingis

au câștigat câteva titluri la dublu, dar să nu ne îndepărtăm de subiect. Ideea este că nu a câștigat niciodată, dar a jucat jocul din toată inima. La urma urmei, tenisul nu este decât un sport, dar așa e și viața, așa încât Anna a făcut să se vândă sutiene pentru sportive, a pozat pentru calendare, a făcut videoclipuri muzicale și pe parcurs a avut destule povești de iubire înfocate. N-a fost niciodată pe primul loc, conform evidențelor, însă asta nu a împiedicat-o să ajungă în perioada ei de vârf sportiva cu cele mai mari venituri din lume. N-o fi câștigat ea niciodată la Wimbledon, dar a avut o activitate foarte rentabilă și agreabilă atât pe teren, cât și în afara lui.

De fapt, sunt o droaie de exemple de „învinși" care au câștigat zdravăn. Nenumărate întâlniri dintre absolvenții de liceu au dovedit că puștii celebri, care păreau să aibă lumea la picioare, adesea ajung să ducă vieți ucigător de banale, în vreme ce „prostul clasei" din ultima bancă a devenit milionar iar adolescenta înaltă și stângace, cu buze groase, a ajuns supermodel. Din toate acestea putem trage învățătura că a ajunge prea devreme pe primul loc poate fi o victorie de prost augur, în cel mai bun caz. Este mult mai bine să aștepți ca să vezi cum se așază cărțile pe termen lung. Așadar, iată câte ceva despre cum este să ajungi pe locul doi, să ratezi primul loc, să trebuiască să aștepți și toate celelalte dezamăgiri cumplite care pot duce la succes răsunător.

CLAY AIKEN: A pierdut titlul de *American Idol* în fața ursulețului de catifea, dar și-a găsit o nouă tunsoare, la mare șmecherie, și un public sur-

prinzător de numeros pentru stilul lui personal de muzică. Priceapă cine poate.

VANESSA WILLIAMS: A câştigat coroniţa de Miss America, care i-a fost smulsă apoi de pe căpşorul bine coafat, când au ieşit la suprafaţă oarece poze de pe vremuri care o arată lesbiană. A ieşit din „scandal" imperturbabilă şi evident emancipată, şi a ajuns un star de primă mărime, depăşind mult celelalte deţinătoare ale titlului care au respectat cu strictețe super-plicticoasele standarde morale impuse de coroniţă.

SUSAN LUCCI: A ajuns la un statut legendar în lumea foiletoanelor lacrimogene după ce a ratat 13 ani la rând premiul Emmy pentru cea mai bună actriţă. Când a câştigat, în fine, trofeul acela afurisit, a ieşit cu totul din zona celebrităţii.

MICHELLE KWAN: Îndrăgitul spiriduş al gheţii a câştigat nenumărate titluri naţionale şi mondiale, dar mult-râvnita medalie de aur olimpică i-a fost înşfăcată de sub nas de două ori, o dată de către o rusoaică afumată, a doua oară de către o bucăţică de om, pericol public din Texas. Stoicismul ei în faţa vrăjmăşiei sorţii a câştigat inima milioanelor de spectatori, dar s-ar putea să încerce şi a treia oară să câştige aurul. Dacă reuşeşte, cine ştie dacă nu va fi o „victorie à la Lucci" pentru domnişoara Kwan.

HARRISON FORD: După un debut promiţător într-un rol episodic din *American Graffiti*, Ford nu a mai reuşit să obţină un angajament promiţător

timp de aproape zece ani, în care şi-a câştigat pâinea ca tâmplar, departe de nucleul aleşilor de la Hollywood. După această întrerupere de un deceniu, a găbjit un rol într-un filmuleţ numit *Star Wars* şi a ajuns printre cei mai bine plătiţi actori.

„Fii mulţumit cu ce ai; nimeni nu poate fi primul în toate."

Esop

ALBERT EINSTEIN: Personajul chiar că a demarat cu greu. Einstein, unul dintre cele mai mari genii ale tuturor timpurilor, nu a reuşit să vorbească bine până la patru ani, şi abia la şapte ani a învăţat să citească. Apreciat ca fiind mult în urma copiilor de vârsta lui, tânărul Albert şi-a pus pe gânduri părinţii, dar până la urmă a avut nişte idei cât se poate de isteţe.

BILL GATES, DAVID GEFFEN ŞI TED TURNER: Cei trei oameni de afaceri cu succes uluitor de mare au ceva comun. Nu, nu au absolvit facultatea printre primii şi n-au fost şefi de promoţie. Toţi au abandonat studiile, au căzut la examene sau au fost exmatriculaţi.

EROI ŞI MODELE

Undeva, pe parcurs, în vreme ce literatura şi raţionamentele deductive au lăsat locul dezbaterilor isterice pe tema moralei şi capacităţii de concentrare scăzute, eroii par să fi fost uitaţi, iar în luminile rampei a păşit teribilul „model". Acest titlu discutabil nu este atât câştigat, cât lipit pe sportivi, vedete şi personaje publice. Dar dacă preoţi, politicieni şi şefi de grupe de cercetaşi nu pot trăi întotdeauna la înălţimea funcţiei, de ce să cău-

tăm modele de comportament în rândurile sportivilor și starurilor rock?

De parcă acest titlu ridicol nu ar fi destul de împovărător pentru oameni, a ajuns să fie atribuit și unor personaje fictive. De curând, în mai 2004, a avut loc o ședință a Comitetului Comercial al Senatului, în care Asociația Cinematografică din America a fost presată să reducă imaginile cu fumători din filme și să pună un R filmelor în care personajele fumează. Ca de obicei, violența extremă, sângele și prostia generală nu pun nici o problemă, dar acuratețea istorică și portretizarea realistă a personajelor nu-și au locul pe ecranul mare sau mic.

„Când te mulțumești să fii tu însuți, fără să te compari sau să te întreci cu alții, toată lumea te respectă."

Lao-Zi

Serialele de comedie mai vechi oferă o ocheadă ispititoare asupra vremurilor în care băutul și fumatul nu erau învăluite în rușine și blam. În *Ce vrăji a mai făcut nevastă-mea*, după o zi grea de muncă la agenția de publicitate, Darrin era adesea întâmpinat de Samantha cu un pahar de tărie. În *Mary Tyler Moore Show*, Mr. Grant ținea în sertarul biroului o sticlă de whisky, și chiar și familia Howell reușea să pună pe masă cocteiluri cu umbreluță, în *Insula lui Gilligan*. Lucy și Desi fumau, la fel cu Rob și Laura din *Dick Van Dyke Show*, până și Andy Griffith aprindea câte o țigară, din când în când. Desigur, toate astea se petreceau înainte ca riscurile fumatului să ajungă la urechile tuturor, însă esențial este faptul că personajele descriau cu precizie comportamentele vremii. Oare vom vedea în curând redifuzări în care cocteilurile și țigările sunt acoperite prin pixelizare, ca sânul drept al lui Janet Jackson, care a oripilat societatea?

Din acele zi fără griji încoace, s-a hotărât că populația în ansamblu este complet lipsită de minte și tinde să maimuțărească tot ce vede pe ecran. Prin urmare, trebuia ca personajele de pe micul ecran să fie modele, și un val de igienizare s-a abătut asupra rețelelor de televiziune. Cu toate că în ultimii ani situația s-a mai destins un pic, în general nici un personaj nu-și permite vreun exces, sau doar personajele secundare, sub privirile ușor dezaprobatoare ale personajelor principale.

În anii '90 serialul comic *Absolutely Fabulous* a avut un imens succes internațional, iar personajele principale Patsy și Edina aveau practic toate viciile cunoscute de omenire. Asta dădea tot hazul – două cucoane de vârstă medie care se agață cu disperare de tinerețe prin răsfățuri exagerate, hedonism scăpat din hățuri și dezmăț general. Mai multe rețele de televiziune din SUA au încercat să creeze versiuni americane ale seriei, dar umorul britanic rareori trece nejumulit peste Atlantic, și nici una dintre ele nu a văzut lumina zilei. De ce? Pentru că rețelele de televiziune depind de sponsorizare din partea instituțiilor, iar majoritatea comportamentelor pe care le adoptau pline de voioșie personajele ar fi dus la retragerea spoturilor publicitare și la boicot din partea aprigilor păzitori ai moralei.

AbFab a fost transmis pe Comedy Central și, stupoare! nu s-a constatat o creștere bruscă a șofatului în stare de ebrietate, prizatului cocainei sau exceselor sexuale în rândul femeilor de vârstă medie din SUA și UK. N-au existat decât cascadele de râs ale spectatorilor încântați de aventurile ridicole ale celor două personaje *fictive*. Nu știu cum

se face, dar publicul a reuşit să priceapă că toate astea nu sunt reale şi că se poate găsi umor în întreg spectrul slăbiciunilor omeneşti.

Ca regulă generală, este riscant să copiezi pe cineva. Nu numai că îţi subestimezi capacitatea de judecată şi decizie, dar te joci cu individualitatea ta, care îţi este, în ultimă instanţă, principala avuţie. Cât despre copierea unor personaje fictive, acesta e cu adevărat semn de tâmpenie.

GOANA DUPĂ CELEBRITATE – ANONIMATUL ESTE LUXUL SUPREM

În cursul secolului trecut a apărut o maladie specifică şi ciudată a lumii occidentale, care a sugrumat sensibilitatea oamenilor în ansamblu. Ea îşi are rădăcinile în ideea profund eronată că idealul suprem în viaţă este celebritatea. Oamenii îşi permit să apară la televizor mâncând viermi, căutându-şi iubirea adevărată într-un grup jalnic de participanţi morţi după luminile rampei, sau chiar să facă duş în faţa videocamerei conectate la Internet, pentru a dobândi un soi de validare vagă şi greu de atins. Ceea ce contează este să apari la televizor, şi a trăi o viaţă despre care nu se vorbeşte înseamnă să fii invizibil. Dar celebritatea nu mai este ce a fost.

În prima jumătate a secolului XX, a fi celebru era un lucru fascinant şi rar. Şi, cu toate că Marilyn Monroe, Montgomery Clift şi acel vulcan deocheat şi sinucigaş care a fost Lupe Velez ar putea să ne contrazică, era floare la ureche faţă

de ceea ce înseamnă acum celebritatea. Duse sunt zilele marilor iluzii și ale vieții private. Și, așa cum a prezis Andy Warhol, „În viitor, fiecare va fi celebru pentru 15 minute." Avea mare dreptate. În momentul în care sunt scrise aceste cuvinte, jurnaliștii, de la Los Angeles până la New York, dau pe gât nenumărate Martini încercând cu disperare să mențină „statutul de celebritate" al participanților la concursurile TV ieșiți din cursă, al desfrânaților care apar în ziarele de scandal și al criminalilor celebri. Și în zilele noastre celebritatea nu înseamnă neapărat bogăție. Iar dacă o mare avere intră într-adevăr în ecuație, lucrurile merg și mai prost. Actori și sportivi celebri sunt hărțuiți de paparazzi, care speră să-i imortalizeze vomând în public sau prinși într-o aventură sexuală șocantă. Înălțarea în rang înseamnă și asasinarea personajului, și celebrităților sunt hăituite până la nivelul pericolului real. Cu toate acestea, masele râvnesc aprig luminile rampei.

Așadar, în prezent carierele în politică, sport sau spectacol au consecințe grave, și averile adunate în acest fel sunt adesea risipite pe asigurarea propriei securități. Adevăratul lux al secolului XXI este anonimatul. Cu toate că a fi recunoscut pe stradă poate ajuta la vindecarea resentimentelor stârnite de acele momentele din liceu în care ai fost respins și ignorat, pierderea intimității și a libertății modifică imens ecuația. Capacitatea de a intra într-un bar din orice colțișor de lume fără să fii altceva decât un străin reprezintă o putere uriașă. Să-ți poți da poalele peste cap în public și nimeni să nu-și amintească de asta este un cadou. Și a avea libertatea de a merge la supermarket complet chiaun și să nu te fotografieze nimeni –

ei bine, nu suntem în stare să apreciem un lucru decât când l-am pierdut.

Așadar, data viitoare când vă veți mai trezi că tânjiți după celebritate, cugetați un pic. S-ar putea să vă meargă acum mult mai bine decât credeți.

„VENERAȚI-MĂ!"

AVANTAJELE CELEBRITĂȚII

1. GĂSEȘTI O MASĂ FĂRĂ SĂ FI FĂCUT REZERVARE
2. ȚI SE ACORDĂ MAI MULTĂ ATENȚIE DECÂT PRIETENILOR TĂI
3. AI PARTE DE SEX FĂRĂ SĂ TE STRĂDUIEȘTI SĂ CAUȚI
4. ȚI SE PLĂTEȘTE CA SĂ APARI UNDEVA
5. IMAGINILE ÎȚI SUNT EXCELENT RETUȘATE
6. ÎȚI DAI ACORDUL CA SĂ FII FOTOGRAFIAT
7. AI TIPI CARE ZIC NU ÎN LOCUL TĂU
8. ONORARII IMENSE
9. ILUZII ALE PROPRIEI IMPORTANȚE
10. PROPRIII COAFORI ȘI CREATORI DE MODĂ

DEZAVANTAJELE CELEBRITĂȚII

1. ORICE NECUNOSCUT ÎȘI ÎNCHIPUIE CĂ TE CUNOAȘTE
2. OBSEDAȚI CARE TE URMĂRESC
3. ONORARIILE AVOCAȚILOR
4. VERII CARE ÎȚI CER BANI
5. LIPSA INTIMITĂȚII
6. APARIȚIA ÎȚI ESTE ANALIZATĂ MINUȚIOS
7. FOTOGRAFII DEZAVANTAJOASE
8. AMANȚI CARE PUBLICĂ AMINTIRI DESPRE TINE
9. SPECULAȚII ȘI BÂRFE
10. TOȚI SE HOLBEAZĂ LA TINE CÂND ÎNCHIRIEZI O CASETĂ PORNO

„NU SUNT DECÂT UN BIET OM!"

STRĂDANIA DE A FI PERFECT

„Nu vă temeți de perfecțiune, n-o să ajungeți niciodată la ea."
Salvador Dalí

În acest punct dăm peste alt arhetip cu adevărat enervant din galeria clișeelor – perfecționistul – așezat pe marea estradă lângă martir și Pollyanna, și perpelindu-se, desigur, pentru că nu a fost plasat drept în mijlocul scenei. Perfecționistul este total dependent de controlul asupra lucrurilor și este din fire incapabil să despartă ceea ce contează cu adevărat de ceea ce este complet nesemnificativ. *Totul trebuie să fie perfect!!!*

Această goană după perfecțiune, indiferent ce aspect îmbracă, la muncă sau în amănuntele vieții de toate zilele, poate avea consecințe grave: să luăm ca exemplu o ședere prelungită în închisoarea de minimă securitate pentru femei din Connecticut, unde cearșafurile și buchetele de flori sunt mult sub standardele acceptabile. Totul se plătește până la urmă, și când ceri perfecțiune deplină de la ceilalți îi inviți pe cei din jur să se concentreze pe acea fisură din armura ta care te va duce, în cele din urmă, la înfrângere.

Desigur, nu toți perfecționiștii impun celorlalți propriile standarde. Unii se mulțumesc să-și impună lor înșile cerințele nerealiste. Ceea ce ignoră aceste făpturi jalnice este faptul că perfecțiunea nu este deloc atrăgătoare. Imperfecțiunile îi fac pe oameni să fie îndrăgiți. Personajul de desen animat cu cap disproporționat de mare și complet inconștient este cel pe care îl iubim și îl aplaudăm. Cântărețul căruia îi deraiază vocea de emoție ne merge la suflet, nu starul artificial care ia fiecare notă cu un surâs îngâmfat, tare mulțumit de sine.

Chiar și în privința înfățișării, cei mai frumoși sunt cei care ai căror imperfecțiuni ne lasă să întrezărim făptura umană din spatele fațadei splendide. Venus din Milo nu era nimic până i s-au desprins brațele.

„Celebritatea este dovada că oamenii sunt creduli."
Ralph Waldo Emerson

SUCCESUL – CARE ESTE ADEVĂRATA LUI MĂSURĂ?

Așa cum am văzut, în orânduiala lucrurilor, calitatea vieții din fiecare clipă este cel puțin la fel de importantă ca reușitele și eșecurile pe termen lung. Obiectivele sunt importante și atingerea lor poate să aducă foarte multă satisfacție, precum și avere, dar dacă pe tot parcursul ați fost un obsedat cocoșat de muncă, lipsit de umor și îmboldit în permanență spre țintă, atunci nu ați reușit nimic.

O viață împlinită nu se măsoară în cifre. Contul dolofan din bancă este un lucru tare drăguț, și un perete plin de diplome poate impresiona invitații la cină, dar acestea sunt semnele unei cariere de succes, nu neapărat ale unei vieți reușite. Cariera nu este viața dumneavoastră. Poate reprezenta o mare parte a ei, și este foarte bine, câtă vreme v-ați bucurat de drumul străbătut, l-ați echilibrat cu relațiile personale, cu suficient timp pentru recreere și cu o doză sănătoasă de judecare a lucrurilor în contextul lor. Dar dacă dorința de succes a devenit devoratoare, a eclipsat tot restul și v-a împiedicat să vă bucurați cu adevărat de fiecare zi trăită, atunci ați ratat proverbialul vapor.

Dacă vreți să vedeți cât de bine ați reușit să vă organizați viața, răspundeți cinstit la următoarele întrebări și veți avea o imagine limpede.

AVEȚI O RELAȚIE STABILĂ, FĂRĂ PROBLEME?

RÂDEȚI ÎN HOHOTE ÎN FIECARE ZI?

VĂ FACEȚI INSTINCTIV TIMP, ZILNIC, PENTRU RELAXARE?

DORMIȚI BINE NOAPTEA?

VĂ ACORDAȚI SINGUR RECOMPENSE PENTRU SUCCESELE OBȚINUTE?

VĂ BUCURAȚI LA MAXIMUM DE CELE CE VĂ ÎNCONJOARĂ?

AVEȚI ÎNCREDERE ÎN OAMENI?

SAVURAȚI CLIPELE ÎN CARE NU FACEȚI NIMIC?

PUTEȚI IUBI FĂRĂ RESTRICȚII?

SUNTEȚI TANDRU?

TRĂIȚI FĂRĂ SPAIME?

Nu toate cele de pe lista de mai sus se dobândesc ușor sau firesc de către toată lumea, și pentru unele poate fi nevoie de eforturi conștiente. Dar ca moduri de viață, toate merită să tindeți către ele dacă vreți cu adevărat să vă petreceți bine cât sunteți pe lume și să vă trăiți cu succes propria viață.

ZERO GRĂSIME = ZERO DISTRACȚIE

Una dintre cele mai mari chestii stricătoare de chef din societate actuală este obsesia legată de sănătate, longevitate, regimuri și debarasarea trupului de grăsime. Este perfect firesc și un lucru

cu adevărat rezonabil să doriți să arătați și să vă simțiți bine, precum și să vă mențineți în formă. Dar să trăiți cu iluzia că dacă nu aveți nici un gram de grăsime pe nicăieri veți fi automat fericit este, în cel mai bun caz, ridicol. Desigur, dacă puneți brusc pe dumneavoastră 50 de ocale vă va scădea dramatic cota atractivității pe piața liberă, dar câteva kilograme pe ici-pe acolo nu înseamnă nimic. Presupunerea că tot restul lumii n-are altă treabă decât să vă supravegheze fizicul în raport cu un standard imaginar al perfecțiunii este semnul unui amor propriu umflat cu pompa. Nimeni nu se sinchisește dacă luați sau nu câteodată vreun desert. Nimeni nu observă dacă v-ați îngrășat sau ați slăbit cu un kilogram și jumătate. Și dacă se întâmplă să existe în viața dumneavoastră cineva care observă, urmărește și comentează astfel de lucruri, nu trebuie să vă preocupe atât propriile obiceiuri alimentare, cât alegerea prietenilor și/sau a partenerilor de viață.

Pentru unii, metabolismul leneș, predispoziția genetică sau anumite afecțiuni pot impune niște restricții, și în acest caz problemele de sănătate trec întotdeauna înaintea răsfățului. Dar, indiferent de tipul de corp pe care îl aveți, ideea că dacă sunteți slab-băț sunteți mai fericit și veți trăi mai mult este greșită. N-aveți decât să tăiați grăsimea de pe friptura de porc și să înghițiți la gustări dezagreabile din soia, fără grăsimi, până nu mai puteți, asta n-o să vă facă să vă simțiți mai bine în propria piele. Puteți hotărî că soluția este să mergeți după cină în baie și să vomați tot, dar când vă veți trezi cu dinții cenușii și părul rărit s-ar putea să începeți să vă gândiți mai bine.

Adevărul este că trupul are nevoie de grăsime pentru a proteja celulele, așa încât revenim la același lucru, nu încercați să fiți mai deștepți decât Mama Natură. Dacă vreți să fiți suplu și sănătos, mâncați hrană adevărată la intervale regulate, consumați porții rezonabile și faceți mișcare. Respingeți obsesia, nu recurgeți la măsuri extreme și nu deveniți tipul acela sâcâitor care atunci când este invitat la cină are o listă lungă cât o zi de post cu lucruri interzise și comandă totul separat. Nu este neapărată nevoie de așa ceva, și este jignitor pentru bucătar.

TRĂIȚI BINE, TRĂIȚI MULT

PABLO, GICĂ ȘI MAM'MARE

Dat fiind că fiecare dintre noi are un cod genetic și un metabolism unice, este foarte posibil ca un lucru care e bun pentru vecin să vă ucidă, iar lucrurile pe care le adorați să vă bage vecinul în spital. Dar un lucru pare să rămână adevărat. Cei care se bucură de plăcerile oferite de viață nu numai că trăiesc mai bine, dar uneori trăiesc și mai mult. Din nou, ironia soartei demonstrează că trebuie să hotărâm fiecare ce ne prieste cel mai mult și că s-ar putea să fie complet inutil să urmăm prescripțiile altcuiva.

PICASSO
A TRĂIT PÂNĂ LA 91 DE ANI

Că tot vorbeam despre căutarea fericirii, toată viața lui Picasso a fost dedicată artei lui și exprimării sinelui, atât părțile lui luminoase, cât și cele întunecate. Fumător înrăit, băutor și afemeiat incorigibil, Picasso a trăit după propriile legi, a dat cu tifla convențiilor și n-a renunțat niciodată la viciile lui preferate.

GEORGE BURNS
A TRĂIT PÂNĂ LA 100 DE ANI

Burns cel cu celebrele trabucuri și umorul sec glumea adesea despre faptul că va juca încă la cea de-a suta aniversare. Meseria lui de-o viață a fost râsul, și a durat un veac întreg, și în tot acest timp nu și-a refuzat niciodată distracțiile preferate – băutura, trabucurile și contemplarea junelor.

REGINA MAMĂ
A TRĂIT PÂNĂ LA 102 ANI

Îndrăgita Regină Mamă a Angliei a avut, în realitate, o viață complicată, trecând prin războaie, furtuni politice și moartea prematură a soțului. Dar umorul ironic, pasiunea pentru cursele de cai, tendința de depășire a contului din bancă și înclinarea spre băuturică i-au păstrat văduvei moralul ridicat. Celebră pentru ginul cu apă tonică dat pe gât de dimineață, mărunțica doamnă cu pălărie caraghioasă a fost un adevărat maestru al amețelii prelungite. La sărbătorirea celei de-a suta zile de naștere s-a servit un tort cu glazura ei preferată, din gin și zahăr.

Viața lungă nu este garantată de traiul bun, dar nici de traiul în restricții autoimpuse. În ceea ce-i

privește pe Picasso, George Burns și Regina Mamă, se pare că fiecare era în comunicare perfectă cu barometrul interior al plăcerilor. Viața le-a oferit destule furtuni, dar își creau instinctiv clipe de plăcere și mulțumire care, la rândul lor, făceau ca momentele grele să fie contracarate de alte momente de tăcere și tihnă.

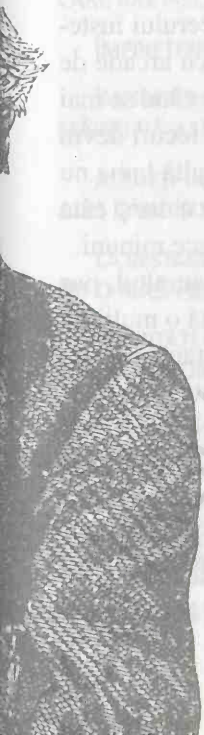
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Tăcere și tihnă

IX

**„CINE E ZGOMOTOS PE DINAFARĂ
E GOL PE DINĂUNTRU."**

Proverb chinezesc



CERUL NOPȚII ȘI PLAJELE PUSTII

Să ne înțelegem bine, hedoniștii adoră viața de noapte. Luminile stroboscopice, ritmurile ispititoare și timpul petrecut în localuri de noapte rafinate, printre „persoanele șic", au o incontestabilă putere de seducție. Dar există și reversul medaliei. Echilibrul este și a fost întotdeauna baza unei vieți cu adevărat împlinite.

Orice locuitor al unei metropole vă poate spune că soluția pentru a rămâne sănătos este să ieși din când în când din vârtej. Colibele dintre câmpuri, casele de pe plajă și concediile la tropice înseamnă mai mult decât schimbarea priveliștii, ele oferă modificarea ritmului. Nu trebuie să subestimăm efectul de calmare fizică al cerului înstelat, al plajelor pustii, al verandelor cu arcade de la țară și al spațiilor fără margini. Iar când se mai adaugă și o carafă de cocteil, aceste locuri devin de-a dreptul terapeutice. Evident, multă lume nu și le poate permite în mod regulat, dar chiar și câte un week-end petrecut acolo poate face minuni.

Pentru cei care, dintr-un motiv sau altul, pur și simplu nu pot pleca din oraș, există o mulțime de mici sanctuare în orice oraș important. Nu este nevoie decât de un strop de creativitate și de efort pentru a transforma banalul în delectare. Dacă vreți să beți cu cineva un pahar de vin, faceți-o pe acoperiș, la lumina stelelor. Dacă vă întâlniți cu un vechi prieten, luați niște biscuiți și brânză și mergeți în parc, nu la un restaurant plin de lume și de larmă. Sau dacă aveți o după-amiază liberă, mer-

geți la muzeu și plutiți înapoi prin vremuri în loc să vă lățiți pe canapea cu ochii la televizor.

Un hedonist adevărat își alege întotdeauna cu grijă ambianța, așa cum alege vinul potrivit, și ține să se afle în cel mai bun anturaj posibil. Acum, e drept că dacă te afli într-un loc minunat împreună cu niște idioți se duce totul de râpă, însă un vânător de plăceri bine antrenat este un maestru al îmbunătățirilor și caută întotdeauna varianta superioară. Iată câteva indicații pe care este bine să le țineți minte:

ÎNTOTDEAUNA CONDUCE PERSOANA CARE ARE CEA MAI BUNĂ MAȘINĂ.

FIȚI ÎNTOTDEAUNA DE PARTEA RUDEI SAU AMICULUI CARE ARE PISCINĂ.

ÎMPRIETENIȚI-VĂ CU CEI CARE AU O AMBARCAȚIUNE.

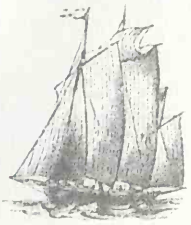
ÎMPRIETENIȚI-VĂ CU PERSOANE DE ACEEAȘI TALIE ȘI MĂRIȚI-VĂ ASTFEL GARDEROBA.

ALEGEȚI ÎNTOTDEAUNA TAXIUL, NU METROUL. MAI ALES CÂND SUNTEȚI BEAT.

LA RESTAURANT ALEGEȚI ÎNTOTDEAUNA UN SEPAREU, NU O MASĂ DIN MIJLOC.

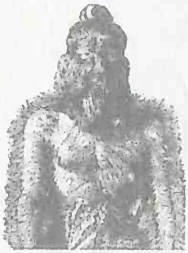
NU UITAȚI CĂ PRIN HOTELURILE LUXOASE SUNT MAI PUȚINE RISCURI SĂ MIȘUNE COPII URLĂTORI.

CULCAȚI-VĂ CU PERSONAL NAVIGANT, CA SĂ VĂ ÎNVÂRTIȚI DE ZBORURI GRATUITE.



CÂND ZBURAȚI LA CLASA ECONOMICĂ CEREȚI SĂ STAȚI ÎN DREPTUL UȘII DE AVARIE, CA SĂ VĂ PUTEȚI ÎNTINDE PICIOARELE.

NU ZBURAȚI LA CLASA ECONOMICĂ.



„BRUTĂ SEDUCĂTOARE"

AFIRMAȚII ZILNICE

Oricât de răsuflate ar părea, afirmațiile ajută la consolidarea sistemelor de credințe și sunt un instrument eficient pentru antrenarea minții. Pentru a fi sigur că înaintați permanent pe calea hedonismului sănătos, nu strică să vă readuceți din când în când în minte câteva truisme, mai ales atunci când lucrurile o iau razna și simțiți nevoia presantă să trageți de fiare la sală sau să munciți mai mult.

SUNT O BRUTĂ SENZUALĂ ȘI SEDUCĂTOARE.

VIAȚA MEA ÎNSEAMNĂ MULT MAI MULT DECÂT SLUJBA.

FIE EL MARE SAU MIC, NU CONTUL DIN BANCĂ MĂ DEFINEȘTE.

NU MĂ ATRAG SUFERINȚA ORI ABNEGAȚIA.

ENERGIA MEA ESTE PREȚIOASĂ ȘI NU TREBUIE SĂ FIE RISIPITĂ.

SUNT PROPRIUL MEU MOȘ CRĂCIUN.

VIAȚA E SCURTĂ, AȘA CĂ TREBUIE SĂ MĂ ÎMBRAC FRUMOS.

DACĂ VREAU UN LUCRU ÎNSEAMNĂ CĂ E POTRIVIT.

REALITATEA ESTE SUPRAESTIMATĂ.

CUMPĂTAREA ESTE ÎNTOTDEAUNA OPȚIONALĂ.

CELE MAI BUNE ZECE LOCURI ÎN CARE SĂ CUGETĂM

Antiteza împleticirii pe calea rutinei este starea de liniște perfectă și de reflecție. Permanenta obsesie a muncii, a ceea ce se petrece în lume și a vieții celorlalți ne împiedică să ne facem timp ca să privim tabloul general al propriei vieți. În-

diferent dacă se realizează prin tăcerea singurătății sau prin conversații profunde cu cei apropiați, introspecția, evaluarea sinceră și vizualizarea pozitivă sunt esențiale pentru a ajunge în starea de fericire reală. Puteți goni cât vă țin curelele, puteți bate lumea în lung și în lat și îi puteți trimite la plimbare pe cei care vă îndeamnă să vă priviți pe dinăuntru, dar nu puteți fugi niciodată de dumneavoastră.

Toți avem nevoie de o clipă liniștită în care să dispară haosul din jur, să se evapore gândurile la datorii, dezamăgiri și judecăți de valoare, și în care ne întrebăm ce vrem cu adevărat de la viață. Se prea poate ca visurile de îmbogățire să-și piardă din strălucire și să apară ca priorități lucruri mai la îndemână, ca prietenia, ocazia de a crea ceva, iubirea, aventura, pacea sufletească și eliberarea de stres. Mai rămâne de stabilit modul în care puteți concretiza aceste forme de împlinire, dar problema se rezolvă mai ușor într-un mediu liniștit și plăcut. Prin urmare, care sunt cele mai bune locuri pentru marea introspecție?

1. PE ȚĂRMUL OCEANULUI
2. ÎN TIMPUL ȘEDINȚELOR
3. PE ACOPERIȘ
4. ÎN CADĂ
5. PE TERASĂ
6. CULCAT ÎN IARBĂ
7. ÎN TREN
8. BÂND CAFEAUA DE DIMINEAȚĂ
9. LA BAR
10. ÎNTR-O CAFENEA OLANDEZĂ*

---

* Dacă ați citit cu atenție cartea știți la ce se referă (*n.t.*).

10 ELEMENTE ESENȚIALE PENTRU CREAREA ATMOSFEREI

Când vine vorba despre plăcerile preferate, ambianța adecvată poate intensifica enorm trăirile, și există anumite elemente esențiale pentru crearea atmosferei de care nu se poate lipsi nici un hedonist demn de acest nume. O mână de articole elementare de menaj reușesc în mod miraculos să transforme orice locuință într-un palat al plăcerilor în care totul merge ca pe roate. Nu uitați, este vorba despre confort, frumusețe și beția permanentă a simțurilor, fie ea cât de discretă.

1. UN ȘEMINEU IARNA
2. LUMÂNĂRI CÂND PLOUĂ
3. AER CONDIȚIONAT VARA
4. LUMINI BLÂNDE
5. MUZICĂ BUNĂ
6. PUZDERIE DE PERNE
7. GEAMURI CURATE
8. UN CULCUȘ CALD ȘI CONFORTABIL
9. PLANTE VERZI ȘI CU FLORI
10. OBIECTE DE ARTĂ

SIESTA – ARTA UITATĂ A SOMNULUI

Când un director de instituție dezvăluie într-un interviu faptul că doarme opt ore pe noapte, așa cum a făcut Jeff Bezos de la Amazon.com în *Wall Street Journal*, și acest fapt devine o știre senzațională, ceva a luat-o razna rău în subconștientul

colectiv. Dacă numărul suficient de ore de somn a devenit simbol al reuşitei, mă tem că Armaghedonul e mai aproape decât credeam. Dacă funcţiile biologice elementare sunt considerate acum un lux, mâine-poimâine ne trezim că răhăţirea ajunge cea mai prestigioasă activitate.

Indiferent de obligaţiile exterioare şi de agenda de lucru sufocantă, datoria fundamentală a oricărui hedonist este să doarmă pe săturate. Nu există nimic altceva în univers care să ne păstreze tineri, să ne uşureze de stres şi să ne ţină sănătoşi cu atât de puţin efort. Pur şi simplu vă culcaţi, vă pierdeţi cunoştinţa şi adunaţi cu lopata binefacerile. Ce poate fi mai uşor? E sigur mai bine decât douăzeci de minut de jogging. Când viaţa ne oferă o activitate distractivă extrem de plăcută, şi care mai are şi avantaje inerente din punct de vedere al sănătăţii, trebuie întâmpinată cu braţele deschise şi cu o mască de dormit împodobită cu paiete.

Pui de somn, aţipeală, siestă, a dormi buştean – iată vorbe minunate pentru o distracţie minunată. Pentru a transforma somnul într-o adevărată formă de artă este nevoie, însă, ca lui Moş Ene să-i fie acordat respectul cuvenit, pentru că ne este unul dintre cei mai buni prieteni.

TRATAŢI-VĂ PATUL CU RESPECTUL CARE I SE CUVINE CA ALTAR AL INCONŞTIENTULUI.

RESPECTAŢI MAMA NATURĂ DORMIND DEZBRĂCAT.

NU FIŢI EGOIST – ÎMPĂRŢIŢI BUCUROS PATUL CU ALŢII.

ÎN AFARĂ DE STRICTA NECESITATE, ALUNGAŢI DIN PREAJMĂ CEASUL DEŞTEPTĂTOR, PENTRU CĂ E RĂU.

„Vorbele cele multe își au vremea lor, iar somnul își are vremea lui."

Homer

INVESTIȚI ÎNTR-O NOPTIERĂ POTRIVITĂ ȘI UMPLEȚI-O CU TOATE CELE DE TREBUINȚĂ.

ȚINEȚI SUB PERNĂ O MASCĂ PENTRU DORMIT, PENTRU DIMINEȚILE MULT PREA ÎNSORITE.

ȚINEȚI ÎNTOTDEAUNA LA ÎNDEMÂNĂ DOPURI PENTRU URECHI – POATE CĂ „PRIETENUL" DE ULTIMĂ ORĂ SFORĂIE DE ZGUDUIE PEREȚII.

DAȚI PATULUI UN NUME, ÎNCREDEȚI-VĂ ÎN EL ȘI ACOPERIȚI-L DE LAUDE.

ALEGEȚI LENJERIE DE PAT DE BUNĂ CALITATE ȘI ȚINEȚI LA ÎNDEMÂNĂ MAI MULTE PĂTURI PE CARE SĂ LE FOLOSIȚI DUPĂ CHEF.

ALEGEȚI AMANȚI DE BUNĂ CALITATE ȘI ȚINEȚI LA ÎNDEMÂNĂ MAI MULȚI PE CARE SĂ-I FOLOSIȚI DUPĂ CHEF.

PLĂCERI CUMPĂTATE

Ca să nu se creeze impresia falsă că momentele plăcute din viață necesită întotdeauna un bobârnac dat de chimicale, trebuie să remarcăm că o trăire minunată poate să apară și în deplină trezie. Lista plăcerilor vieții este lungă și variată, și este ușor de demonstrat că multe dintre ele se gustă cel mai bine cu mintea perfect limpede.

Așa cum înțelepții din vechime au arătat de nenumărate ori, căutarea plăcerilor superioare, sau a nirvanei, este în ultimă instanță o căutare spirituală. Nu trebuie să o confundăm cu căutarea religiei, deoarece religia este cu totul altă mîncare de pește. Spiritualitatea este o chestiune personală, nu politică. Și fiecare dintre noi are dreptul să o definească în termenii proprii. Dacă spiritualitatea dumneavoastră înseamnă comuniunea pe care o simțiți cu imensa forță a naturii atunci când

vă cățărați pe munte, foarte bine. Dacă este excitarea pe care o simțiți când bântuiți prin magazinele de încălțăminte, așa să fie. Oricum ar fi, se reduce la un adevăr simplu. Nu aveți nevoie de chimicale ca să ajungeți la exaltare. Așadar, iată doar câteva exemple dintre numeroasele căi pe care puteți ajunge la beție fără băutură.

CĂLĂTORII
SEX
COMUNIUNE CU NATURA
CUMPĂRĂTURI
CINE RAFINATE
EXPRIMARE ARTISTICĂ
SPORTURI PERICULOASE
YOGA SAU MEDITAȚIE
TRATAMENTE DE ÎNTINERIRE
CONVERSAȚIE ȘI RÂS

APA – PLUTIND LIBER

Efectele realmente liniștitoare ale scufundării într-un lichid se leagă direct de starea embrionică. În pântece plutim liberi, în liniște, și din lumea de afară nu ajung la noi decât vibrații îndepărtate. Pe măsură ce se formează creierul ajungem să cunoaștem această stare de pace adevărată, și devine prima noastră trăire de tip Shangri-la. Apoi suntem înghesuiți fără menajamente printr-o ieșire strâmtă, expulzați în aerul rece și înecăcios, vomăm și suntem plesniți peste poponeață. Astfel începe trauma vieții.

Prin urmare, nu e de mirare că toți avem dorința adânc înrădăcinată de a ne întoarce în pântece – în

sens figurat, desigur. Acest imbold omenesc instinctiv este exploatat de agenţii imobiliari care construiesc hoteluri pe malul mării, proprietarii de case care când dispun de bani suficienţi îşi trag urgent piscină şi de instituţiile de tratamente fizioterapeutice care îşi răsfaţă clientela cu vârtejurile de apă din jacuzzi. Am ieşit din apă şi ca specie, şi ca indivizi, şi întoarcerea în ea ne dă o inexplicabilă stare de bine.

Un hedonist adevărat nu stă niciodată prea mult pe uscat. Dacă vrem să ne refacem rapid, plutirea pe apă oferă destindere imediată. În afara somnului, este cea mai uşoară şi rapidă cale de a scăpa de stres şi de a aluneca într-o stare de abandon senin. Deci faceţi o baie, scufundaţi-vă în jacuzzi, staţi culcat în albia unui pârâu, plonjaţi în piscină sau pur şi simplu plutiţi îndelung pe ocean, cu orice ocazie. Cu fiecare scufundare în îmbrăţişarea tăcută a apei veţi fi mai aproape cu un pas de nirvana proprie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nirvana — alegerea vă aparține

X

„ORI O FOLOSIM, ORI NU,
TOT TRECE."

Phillip Larkin
(despre viață)

CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

DECI, CARE E ŞMECHERIA CU NIRVANA ASTA?

Nirvana este un termen plasat adesea în conversaţie, cu dezinvoltură, şi rezultatul este că definiţia lui adevărată a devenit cu timpul obscură. Nu este un loc anume, nu este o ţară – este o stare de spirit. Nirvana este termenul budist pentru seninătatea şi plăcerea pură care pot fi găsite doar pe tărâmul propriu, din străfunduri, în care se desfăşoară trăirile fiecăruia. Este un loc de refugiu, unde nu pot pătrunde tristeţile şi încercările vieţii şi în care trăim o beatitudine fără margini.

Frânturi fugitive din ea se arată sportivului care joacă fără cusur şi la nivel suprauman, dansatorului ale cărui mişcări devin una cu muzica şi pustnicului care ajunge la pacea deplină a minţii şi sufletului. Este starea psihiologică ideală de pace şi armonie. Şi e al naibii de greu de atins.

Fiecare om de pe planetă are cunoştinţe înnăscute despre nirvana, poate că din acele zile fără griji petrecute în pântec. Ţelul este să ajungem din nou la senzaţia îmbătătoare de siguranţă şi extaz pur. Aşa cum ne arată istoria, încercările de întoarcere în starea binecuvântată au implicat o gamă uluitoare de practici, dar multe dintre marile planuri şi experimente au fost mult prea ambiţioase. Nirvana permanentă s-ar putea să ne depăşească puterile, dar e plăcut să ştim că putem ajunge la frânturi de lumină şi la clipe spectaculoase. Dacă le vreţi sau nu, asta hotărâţi singur.

NU IEI NIMIC PE LUMEA CEALALTĂ

Nu iei nimic pe lumea cealaltă este titlul unei piese de George S. Kaufman şi Moss Hart care a

făcut furori și a câștigat în 1936 premiul Pulitzer pentru teatru. În 1938 a fost ecranizată, în regia lui Frank Capra, cu Jean Arthur, Lionel Barrymore și James Stewart. Ideea e simplă: o fată sănătoasă dintr-o familie țicnită se logodește cu un băiat bogat dintr-o familie scorțoasă. Plouă cu încurcături produse de ciocnirea dintre înțepeniți și zurliii cu spiritul liber, disciplina se ia la întrecere cu conformismul și stârnesc cascade de râs. Dar mesajul profund nu este metaforic, este un simplu fapt. Viața ne e dată ca să o trăim, și obligația de a ne evalua pe baza unui ideal imaginar este o gogoașă cât toate zilele. La urma urmei, nu iei nimic pe lumea cealaltă.

Când se aplică la stilul de viață al cuiva anume, acest titlu de pe vremea lui Pazvante-chioru' capătă o semnificație profundă. Obligă la întrebări: Pentru ce trăiți? Ce rost are să întoarceți banii cu lopata dacă nu vă puteți bucura de ei? Cu ce lucru chiar așa de important vă îndeletniciți? Și nu ar fi mai bine să lăsați moștenire odraslelor concepția profund înrădăcinată că viața este o aventură spectaculoasă, care trebuie trăită din plin, decât să-i faceți să creadă că un cont bancar bine rotunjit este cheia fericirii?

Poate să pară că banii mulți fac viața mai ușoară, dar adevărul este că banii mulți înseamnă multă bătaie de cap. În sine și pentru sine, avuția fără fericire nu are nici un sens. Un coate-goale căruia îi fluieră vântul prin buzunare dar are prieteni adevărați este bogat, iar un bogătaș care nu are pe nimeni e sărac-lipit pământului. Esențialul este că atunci când ajungem la capăt toate diferențele dispar, și dacă sunteți destul de înțelept ca să fi observat din vreme acest lucru puteți avea

„Pentru noi moartea nu înseamnă nimic – când există, ea încă nu a venit, și după ce a venit nu mai există noi."

Epicur

o viață minunată, indiferent de starea dumneavoastră materială. Puteți fi lefter treizeci de ani, dar asta nu înseamnă că sunteți sărac. Dacă vă căutați fericirea, dacă prețuiți relațiile pe care le aveți mai mult decât contul bancar și dacă trăiți din plin clipa, ați ajuns la ceea ce este adevărata măsură a succesului – o viață cu adevărat fericită.

În acest punct trebuie să recunoaștem că autorul dansează pe sârma întinsă peste prăpastia lucrurilor răsuflate, dar adevărul este că toate răspunsurile la marile mistere ale vieții sunt extrem de simple. Bucuria naște bucurie, suferința atrage mai multă suferință. Ca un magnet, atragem ceea ce emitem și respingem ceea ce este opus mentalității noastre. Dacă vă concentrați pe negativ, veți atrage pe orbita dumneavoastră mai multe lucruri din această categorie; dacă vizualizați viața pe care v-o doriți, veți începe să vă deplasați lent în direcția ei. Este o descoperire urâtă pentru cinicii secolului XXI, dar este adevărul gol-goluț.

Așadar, dacă nu luați nimic pe lumea cealaltă, e la mintea cocoșului că trebuie să vă bucurați de toate câtă vreme le aveți. Nu irosiți forțele, energia, tinerețea, vitalitatea sau elanul de care dispuneți. Or să dispară înainte să vă dați seama ce se petrece.

ZECE LUCRURI TEMPORARE

1. TINEREȚEA
2. DRAGOSTEA ROMANTICĂ
3. ABDOMINALI DE CULTURIST
4. SLUJBA PE CARE O AVEȚI
5. NECAZURILE PE CARE LE AVEȚI
6. IMPORTANȚA PROFESIONALĂ

BCU IASI / CE

7. RELAȚIILE
8. DATORIILE
9. HEMOROIZII
10. VIAȚA ÎNSĂȘI

TEAMA DE ÎMBĂTRÂNIRE

Una dintre cele mai bizare și, totuși, răspândite nevroze din zilele noastre este teama de îmbătrânire. Adesea, copiii abia așteaptă să îmbătrânească, pentru că asta înseamnă să scape naibii odată de clasa a VIII-a, și situația se repetă în privința absolvirii liceului și a facultății. Însă la mulți tineri de 29 de ani se produce o cotitură ciudată. Conștientizarea bruscă a faptului că vârsta de 30 de ani se arată la orizont îi zguduie profund, pentru că înțeleg perfect că, în ciuda a ceea ce crezuseră întotdeauna, nu vor fi veșnic tineri. Dintr-odată nu-i mai mulțumește locul lor pe lume și simt imboldul vag și insistent de a se cocoța mai sus pe scara succesului.

Ce caraghioși sunt junii aceștia care nu pricep că ajung, în fine, în starea lor adevărată, transformându-se din cei mai bătrâni copii de pe planetă în cei mai tineri adulți. Și crizele lor autoinduse de evaluare a realizărilor sunt plata karmică pentru aroganța tinereții, de care ne facem cu toții vinovați. Și, în vreme ce ceasul își continuă bătaia, în dreptul fiecărei pietre kilometrice apar noi întrebări și revelații ciudate, dar refrenul e neschimbat: „Nu mă simt de patruzeci de ani", „Nu mă simt de șaizeci de ani", „Nu mă simt de optzeci de ani". Și de ce ar trebui să o faceți? Cum anume *simțim* o cifră? Răspunsul este că nu o simțiți, pentru că sunteți aceeași persoană pe tot parcursul.

Din clipa în care trecem prin hubloul mămichii ne apropiem de moarte cu fiecare zi ce trece. Nu este vorba despre cinism sau despre o atitudine morbidă, este pur și simplu regula jocului. Și cu cât acceptăm mai de timpuriu acest lucru simplu, cu atât mai repede putem începe să trăim clipa și să avem grijă ca viața să ne fie fericită, plină de trăiri și râsete. Știm că filmul se va sfârși la un moment dat, dar nu are nici un rost să ne tot uităm la ceas.

Cele două tipuri de persoane care se vaietă cel mai tare că îmbătrânesc sunt cele care se agață de trecut și cele care cred că tinerețea este singurul avantaj pe care l-au avut în viață. În cazul celor dintâi sentimentalismul a eclipsat prezentul, iar la ceilalți a făcut același lucru nivelul scăzut al respectului de sine. În ambele cazuri e nevoie de niște plăceri zdravene pentru a ajuta capetele astea seci să scape de morocăneală. Și una dintre minunile vieții este faptul că nu-i niciodată prea târziu ca să te schimbi – așadar, rupeți-vă lanțurile și nu vă mai plângeți de milă, că vă așteaptă lucruri măreț.

ANII ROBELOR – CUM SĂ ÎMBĂTRÂNIM SCANDALOS

Ajungem acum la momentul crucial din marele tablou al vieții – bătrânețea. Înțelepciunea populară vrea să ne convingă că bătrânețea este vremea recesiunii, resemnării și retragerii. Chiar dacă această viziune este valabilă și a rezistat testului timpului, în realitate este pur opțională. Pentru un hedonist adevărat, bătrânețea înseamnă deschiderea porții, șansa de libertate și de intrare gratuită în marea paradigmă cosmică.

Tinerețea este vremea suferințelor. Sunteți destul de chipeș, de mintos, de ambițios? Deceniile trec ca vântul, în vreme ce tinerii se străduiesc să țină pasul iar cei aflați la mijlocul vieții luptă aprig pentru statutul social. Dar când ați ajuns la șaptezeci de ani, cine mai dă o ceapă degerată pe toate astea? Ați trăit, ați învățat, ați învins și ați pierdut. Ați ajuns la înțelepciune și aveți tot dreptul să vă rupeți lanțurile. Însă, pentru a vă bucura deplin de vârsta de aur, trebuie să faceți dinainte niște planuri. Ca să puteți îmbătrâni în stil splendid de scandalos trebuie să încheiați dinainte niște înțelegeri.

Cât sunteți tânăr trebuie să identificați prietenii cu care vă veți simți bine toată viața. Indiferent de căsătoriile, carierele și angajamentele care pot să apară, trebuie să faceți un pact cu câteva persoane bine alese cu care să vă însoțiți la cumpărarea unor căsuțe la țară în toate colțurile lumii. Indiferent dacă sunt directori de întreprindere sau au fost toată viața chelneri, fiecare trebuie să-și aducă obolul la miza comună. Unii vor pune la dispoziție case, alții vor asigura distracțiile tinere și sexy, dar toată lumea trebuie să pună în joc ceva. Aceștia sunt partenerii dumneavoastră din „anii robelor".

Până la șaptezeci de ani se recomandă să vă organizați, să vă păstrați tânăr și să vă creați propriul imperiu, dar când ați ajuns la șaptezeci nu mai stă în picioare nici un pariu. Carbohidrații, alcoolul și sedativele sunt regula jocului, și toată lumea se înfruptă din plin. În acest moment, omul se pensionează și începe lunga și înjositoarea alunecare spre senilitate. Soții/soțiile, șmecheriile și necunoscuții tembeli sunt primiți cu brațele deschise.

„Trăiește-ți viața cu vârf și-ndesat, că mort vei fi al naibii de multă vreme."
Proverb scoțian

Se formează un circuit neîntrerupt între casa lui Cutărică din Miami, locuința de la Monte Carlo pe care o are Cutărească și cabana lui Zi-i pe nume din creierul munților.

Oricare ar fi locurile disponibile, esențial este ca petrecerea să continue, toți jucătorii să participe și nici un însoțitor de bord să nu scape de câte o pipăială. Uniforma tuturor, bărbați sau femei, este roba largă plus șlapii ortopedici. Se recomandă inelele mari, cât mingile de ping-pong, fie și doar pentru spectacol. Părul cărunt împletit în codițe ca de șoarece și perucile bătătoare la ochi sunt opționale. După ce a fost eliminată scuza proprietății și începe să curgă pensia, bătrânețea poate fi extrem de emancipantă, surprinzător de sexy și, una peste alta, plină de satisfacții. Șmecheria este să o plănuiți dinainte. Alături de cine vreți să vă petreceți vârsta de aur? Dați acel telefon și faceți acel plan.

După ce ați făcut un plan serios pentru anii robelor, viața devine infinit mai ușoară. A ști că se arată la orizont o perioadă minunată are același efect cu credința în rai. Faptul că aveți ce să așteptați cu nerăbdare, în locul groazei de decăderea lentă în singurătate, schimbă complet lucrurile. La urma urmei, este vorba despre a avea un țel.

LUCRURI ESENȚIALE PENTRU ANII ROBELOR

O COLECȚIE DE ROBE LARGI, VIU COLORATE
BIJUTERII FOARTE MARI
PROPRIETATE IMOBILIARĂ SIGURĂ
LUCRURI CARE DAU BUNĂ DISPOZIȚIE
ÎNCĂLȚĂMINTE COMODĂ
MULT VIN

PĂLĂRII DE SOARE MOI
LEACURI ÎMPOTRIVA ACIDITĂȚII
APARAT DE FOTOGRAFIAT
PRIETENI BUNI

BILANȚ PE PATUL DE MOARTE

În vreme ce morfina picură lent prin tuburi iar fețele neclare, senine, ale neamurilor, prietenilor și compatrioților înveșmântați în robe vă zâmbesc cu dragoste, vine o clipă în care totul capătă o limpezime vie, indiscutabilă și inevitabilă. Ați fost tot timpul la volan. Alegerile pe care le-ați făcut v-au determinat calea, ocaziile au fost în permanență prezente și direcția finală a vieții a fost tot timpul în mâinile dumneavoastră.

Când marele joc ajunge în cele din urmă la capăt nimic nu provoacă o mai mare dezamăgire decât brusca revelație că nu ați încercat niciodată să dați lovitura. Ocaziile ratate, auto-amăgirea și falsele priorități se prăbușesc ca cioburile de sticlă, amintindu-vă de ceea ce ar fi putut să fie. Când o să vă uitați înapoi la propria viață și veți ști că v-ați irosit zilele alergând după himere și încercând să impresionați un anumit simbol al autorității, care nici măcar nu era acolo, atunci veți cunoaște povara regretelor.

Dar sfârșitul trist nu este inevitabil. Nu este obligatoriu să plecați pe lumea cealaltă încărcat de regrete. Dacă mai aveți destulă putere ca să

luați în mână cărticica amuzantă și cu preț rezonabil pe care o aveți acum în față, atunci mai aveți destulă putere ca să vă schimbați. Viața nu este altceva decât o serie de hotărâri, și puteți hotărî chiar acum să adoptați bucuriile răgazului și plăcerii care sunt dreptul dumneavoastră. Puteți decide să căutați fericirea și să lăsați plăcerea să vă fie lumina călăuzitoare. Hedonismul nu este un cuvânt murdar și nici o filozofie iresponsabilă. Este bun, este practic și vă va îmbogăți nespus viața. Prin urmare, până nu ați ajuns la temuta zi a Judecății de Apoi, imaginați-vă o clipă pe scenă, chemat la rampă când cade cortina, și gândiți-vă ce veți răspunde la recapitularea de pe patul de moarte. Cum ați trăit?

AȚI RÂS ȘI AȚI ZBURDAT ÎN SOARE?
V-AȚI PERMIS SĂ FIȚI LIBER?
V-AȚI ASUMAT RISCURI?
V-AȚI URMAT INSTINCTELE?
AȚI FOST BUN CU DUMNEAVOASTRĂ?
V-AȚI LEGAT CU ADEVĂRAT DE CEI DIN JUR?
AȚI ÎNVĂȚAT SĂ DAȚI FĂRĂ SĂ LUAȚI NIMIC ÎN SCHIMB?
AȚI RENUNȚAT VREODATĂ LA SUFERINȚĂ?
AȚI IERTAT ȘI AȚI ȘTERS TOTUL CU BURETELE?
V-AȚI IMPLINIT VISELE?
AȚI ÎNCERCAT SĂ FACEȚI CEVA IMPOSIBIL?
AȚI ÎNVĂȚAT SĂ IUBIȚI?
V-AȚI ASUMAT RESPONSABILITATEA PROPRIEI VIEȚI?

BCU IASI / CENTRUL DE CARTE

În ultimă instanță, problema se reduce la dumneavoastră. Indiferent care vă este soarta, trebuie să aveți momente de veselie și de fericire. Puteți să vi le creați, sau puteți să vă complaceți într-o stare de stres și suferință pe care le alimentați permanent. Dacă aveți un vis, ar trebui să vă dedicați împlinirii lui. Dacă aveți o vocație care vă place și vreți să fiți cel mai bun din domeniu, mult noroc. Dar oriunde v-ar duce drumul ales, nu uitați că viața nu este o misiune care trebuie îndeplinită. Este o aventură care trebuie să fie umplută cu frumusețe, cu extaz și, mai presus de toate, cu plăcere.

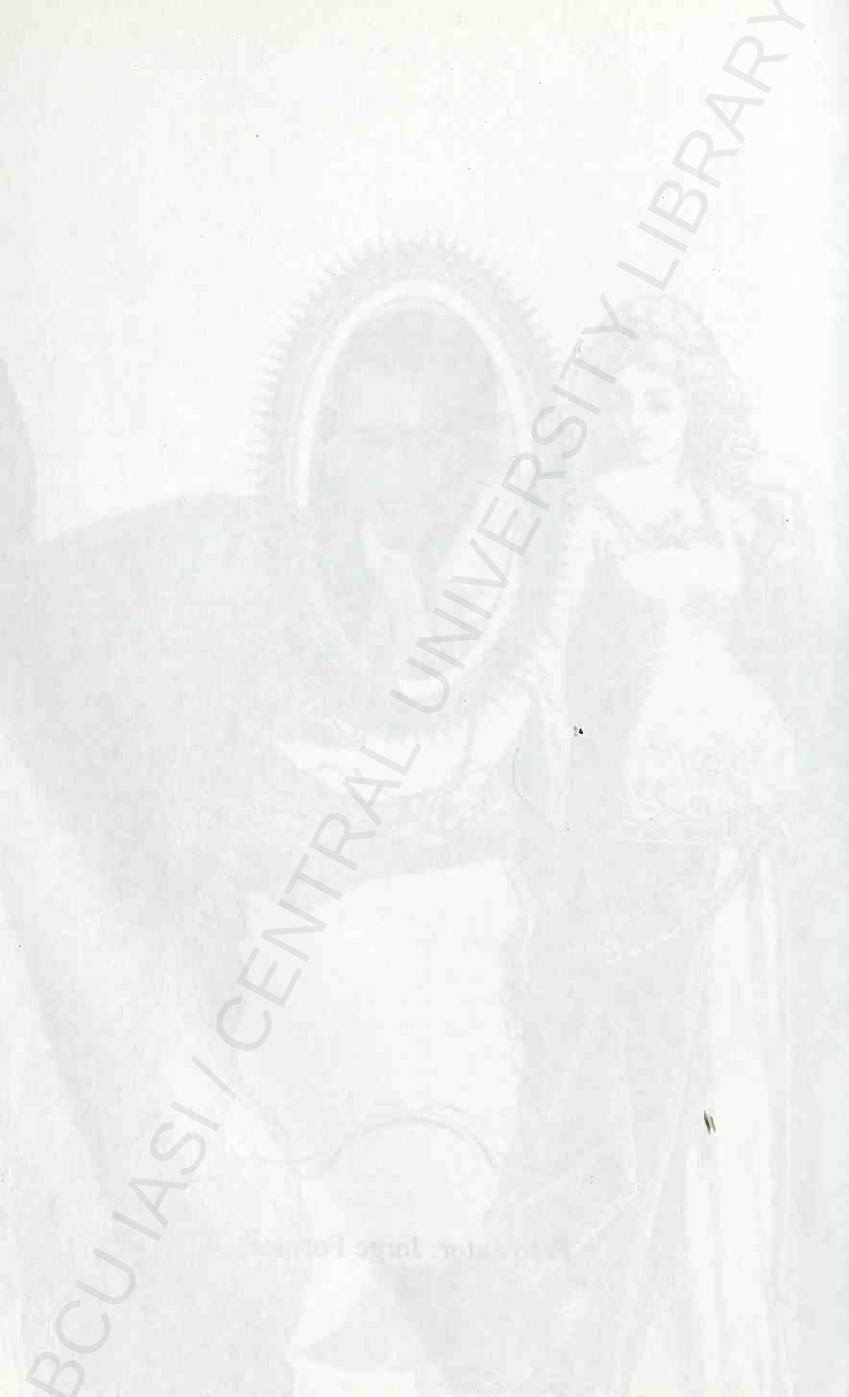
BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Foto autor: Jorge Formes

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY


BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Redactor
DRAGOŞ DODU

Tehnoredactor
LUMINIŢA SIMIONESCU

Paginare computerizată
DUMITRU OLTEANU

Corector
NADEJDA STĂNCULESCU

Apărut 2006
BUCUREŞTI – ROMÂNIA

Lucrare executată la R.A. „MONITORUL OFICIAL“

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IASI

BCU Lausanne CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
731/06

CARTEA DE CĂPĂTÂI A HEDONISMULUI

CARTEA DESFĂTĂRILOR DE FIECARE ZI

Ziua e prea scurtă ca să mai ai timp și de tine? Viața ta a devenit o agendă, un *check list*, un șir de „trebuie să fac, să nu uit, să...“? Rutina e prea mare și nimic nu te mai bucură? Te simți obosit, stresat, hărțuit?

ARTA LINIȘTII ȘI A PLĂCERII

Dacă ai răspuns măcar o dată „da“, fă-ți un bine și citește această carte. Este manualul ideal care te va ajuta să descoperi ori redescoperi gustul plăcerilor.

731106

ISBN (10) 973-50-1403-3
ISBN (13) 978-973-50-1403-2

BUCUREȘTI UNIVERSITY LIBRARY